GENNAIO 2019

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

3 menu sfiziosi per CAPODANNO

filetto di salmone 4 idee chic

104 RICETTE INEDITE non le trovate sul sito

31 capolavori CON GLI AVANZI DELLE FESTE

CUCINA CON NOI
LENTICCHIE PORTAFORTUNA

passo a passo
SAINT-HONORÉ ai salumi
LASAGNE alla bolognese



Insalata agli agrumi di Patrizia



Pappardelle con ragù di Silvia



Tartellette di pasta fillo di Paolo

GRUPPO MONDADORI
Anno 3 - N.1 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI
IN EDICOLA IL 15 DICEMBRE 2018

HOME MADE WITH LOVE

Prepara i più gustosi infusi di tè, erbe e fiori a casa tua con la caraffa in vetro borosilicato con filtro infusore. Ci puoi versare l'acqua calda o metterla direttamente sul fornello o nel forno a microonde. Un design elegante e lineare perfetto per le tue pause relax.



infusiera
MONTE CARLO
art. 647110.44



Barbara Galli
caporedattore

Silvia Tatozzi
redattore

Arianna Lasorsa
redazione web

Martina Crotti
social

Giovanni Castaldi
caposquadra tradizione

Valeria Castaldi
produzione video

Benvenuti in redazione

"Queste feste ogni anno sembrano arrivare prima!" Lo dicono in giro, ma per noi che amiamo la tavola non è certo un dispiacere. Anzi, è proprio adesso che ci sentiamo più eccitati e più creativi, più liberi di trasformare in ricette ogni nostro desiderio. Tanto si sa, alla dieta ci penseremo dopo. Come spiegare altrimenti quella bomba di golosità senza pensieri della Saint-Honoré salata che vi spieghiamo passo per passo a pagina 90? Come interpretare le otto portate che hanno uno spumante di qualità tra gli ingredienti (pag. 58)? E, ancora, cosa dire dello zampone fritto in pastella che introduce il Cenone di Capodanno (pag. 50) o del focus di approfondimento sul lardo (pag. 63)? Con poco meno di 900 calorie all'etto neppure questa delizia della norcineria italiana, che il giorno del servizio spandeva i suoi aromi a ogni fetta, è riuscita a intimidirci. Piuttosto satolli per via del duro lavoro, siamo tornati a casa giusto in tempo per gli straordinari: si sa, gli ospiti a cena non mancano mai quando comincia il tempo degli auguri. Infatti ogni giorno c'è stato qualcuno che ha portato in redazione un assaggio della sera prima da farci provare. È stato allora che qualcuno ha ideato il servizio più ecofriendly che ci sia: 31 modi per non sprecare gli avanzi di cene, pranzi e cenoni. Lo troverai a pagina 16. E così, tra una pasta condita con cotechino e lenticchie della mezzanotte precedente, vari tartufini alla frutta secca che ti è rimasta in casa, un'insalata con il tacchino e una torta salata con gli arrosti che non sei riuscito a terminare, ti suggeriamo il modo per sentirti a posto con la coscienza e il portafoglio se, come sempre, tendessi a eccedere con le quantità. A noi di Giallo Zafferano è piaciuto esagerare un po', così da poterti augurare l'anno nuovo più gustoso, goloso e felice che c'è.

Daniela Falsitta, redattore



Gloria e nuovo **amore** sono le **sorprese** che ti **riserva** il nuovo anno

Saturno si trova proprio in Capricorno: i tempi, dunque, sono maturi per raggiungere grandi mete nello sport e sul lavoro. Anche il pianeta Venere, però, ti guarda benevolo e rischi di prenderti una cotta, la giusta abbinata con il salto di carriera per renderti felice. Plutone fa un po' di resistenza ma, da super sherpa che sei, non ti spaventa scalare le cime più impervie per arrivare alla "vetta promessa" perché sei forte, ostinato e... criptosensibile. Il tuo simbolo, infatti, raffigura una capra maestosa con un muto pesciolino nascosto sulle zampe posteriori. Per non farti azzoppare dalle emozioni tenti di farle tacere -invano- e nelle tue scalate da ruminante solitario rimugini un bel po'. Il bruciore di stomaco per uno come te è sempre in agguato. Preferisci, dunque, collaudati ingredienti da alpinista (pasta, riso, verdure in zuppa, carne e frutta secca) a quelli esotici, di dubbia digeribilità per il tuo delicato pancino. Per riequilibrare le energie ti consiglio la meditazione ai fornelli: non lesinare sul tempo dedicato alla preparazione dei piatti e scegli, con calma, il vino e la musica da abbinare. **S.B.**

in questo **numero**

gennaio



I numeri del mese:
LE NOSTRE CUCINE HANNO UTILIZZATO

5 kg

DI LENTICCHIE

4 zamponi, 4 cotechini e 12 bottiglie di spumante

6 kg

DI ARANCE E 8 MELAGRANE

12 kg

DI CARNE DI MANZO, VITELLONE E MAIALE

Inoltre abbiamo lavorato 2,7 kg di salmone fresco e 0,5 kg di quello affumicato



33 veloce è rock



34 menu smart



50 menu della domenica



Cucina Express

Giallo si conserva

Rubriche

Classico ma non troppo

Senza carne e pesce

Step by step

3 squadre

PER 3 MODI DI INTENDERE LA CUCINA: VELOCE, TRADIZIONALE E VEGETARIANA. CAPITANATE DAGLI ESPERTI DI GIALLO ZAFFERANO, SI CONTENDONO LA PREFERENZA DEI LETTORI. TE LE PRESENTIAMO

Manuel Saraceno



veloce è rock

Caposquadra **Manuel Saraceno** Sono passato dal rock alla cucina, cercando il suono giusto anche nei miei piatti.

Eleni Pisano Nel cuore porto un po' di Italia e un po' di Grecia, ma del cibo amo il linguaggio universale, che perfeziono di viaggio in viaggio.

Mauro Cominelli Rapido ed esperto, in cucina preferisco l'azione e ho la risposta giusta a ogni quesito sulle ricette.

Silvia Viganò Lo ammetto: posso mangiare tutto ciò che desidero senza ingrassare. Seguitemi se dolci e condimenti non vi spaventano.

Cinzia Campi Tante cose da fare e poco tempo per farle. Ecco in sintesi la mia vita, che richiede ricette veloci, ma con ingredienti di qualità.

Alessandro Gnocchi Mi piace camminare in montagna e, come Poldo, sono il re del panino. Vi pare poco? Solo perché non avete visto le farciture!

Ornella Indovina Celiaca ma buongustaia, appena posso vado alla ricerca di ricette gluten free, anche se, per dovere di mamma, cucino un po' di tutto.

Giovanni Castaldi



verace come me

Caposquadra **Giovanni Castaldi** A 9 anni la mia prima ricetta non riuscita. Da allora il mio motto è: se sbagli, ricomincia.

Daniela Malavasi Da 30 anni cucino per set delle migliori riviste, ma resto ancora affezionata al mio primo soufflé preparato da ragazzina.

Cristiana Cassé Sono di Milano, lavoro veloce, ma mi piace cucinare piano. Preferisco cimentarmi nei piatti che restano sul fuoco per ore.

Susanna Meregalli Mi piacciono le ricette delle feste, i buffet che straripano di piatti invitanti, cocktail e drink colorati per brindare in allegria. Cin cin!

Barbara Roncarolo Dopo Torino e Genova, ora vivo a Milano. Amo tutte queste città e lo dimostro anche stando ai fornelli.

Daniela Falsitta I piatti tradizionali sono la parte più saporita di ogni mio viaggio. E rifarli a casa, per i miei amici, è molto più piacevole che obbligarli a guardare centinaia di fotografie.

Monica Pilotto Dolci, salati e ancora dolci. Quando mi dicono che so cucinare, non posso far a meno di ammettere che sono brava anche a mangiare.

Aurora Cortopassi



veg a modo mio

Caposquadra **Aurora Cortopassi** Sono vegetariana per amore di un coniglietto: una volta salvato dalla pentola, abbiamo condiviso le carote.

Alessandra Avallone Come agronoma sono sempre stata vicina al mondo della cucina vegetariana, specie se naturale e basata su prodotti sostenibili.

Paolo Riosa Dall'alto dei miei 190 cm ti assicuro che le verdure fanno crescere bene. Se poi le sai cucinare a dovere, sono più buone della bistecca.

Silvia Bombelli Mi sono laureata in scienze politiche per poi dedicarmi al giornalismo. Mi interesso di tendenze e consumi: dai vini ai prodotti vegetariani.

Diego Stadiotti Ho scoperto che la mia videocamera può rendere semplici i momenti più complessi di ogni ricetta e d'allora non la lascio mai.

Silvia Tatozzi Il mio momento preferito arriva con il dessert, una passione che sto trasmettendo alla mia bambina: ha 5 anni, ma già mi aiuta in cucina.

Patrizia Zanette Una figlia attenta alla linea e due maschi dal super appetito. Metterli d'accordo è diventato il mio sport prediletto.

Antipasti, pani e drink

Primi e sughi

Secondi

Contorni

Dolci

Come funziona la
realtà aumentata di giallo

1 **SCARICA L'APP**
Vai allo store del tuo smartphone o tablet (AppStore o GooglePlay) e scarica l'app di Mondadori con nome "Gruppo Mondadori AR+". **L'app è gratuita.**

2 **INQUADRA LE FOTO!**
L'app gratuita AR+ chiede di accedere alla videocamera: devi dire sì. Se inquadri la copertina, scopri in quali pagine si trovano i contenuti "aumentati": usa le informazioni che appaiono come un indice. Poi vai alla pagina che ti interessa e inquadra la foto principale. Oppure sfoglia la rivista, scopri il simbolo AR+ e inquadra direttamente le foto: troverai video o testi extra. E non solo, la realtà aumentata è in continuo movimento, perché aggiungiamo sempre nuovi contenuti: **conserva la rivista per poterli vedere!**

3 **INTERAGISCI**
Inquadrando la foto aumentata, sul telefono vengono visualizzati i bottoni che ti consentono di accedere ai contenuti extra. Toccandoli puoi interagire. Niente paura: è tutto semplice e intuitivo.





L'APP
Cos'è la Realtà Aumentata? Detta anche AR+ è una tecnologia che sovrappone oggetti multimediali virtuali all'ambiente circostante. In questo caso alle nostre pagine puoi votare i piatti della sfida tra i 3 capisquadra, parcipare con una tua ricetta al contest del mese e vedere nuove videoricette. E quando carichiamo altri contenuti, ti inviamo le notifiche per informarti.



Infaticabile E PROLIFICO

Quello che nel 2007 per **Fabio** è nato come diario e ricettario personale - il blog "**Pasta, amore, fantasia e...**" (https://blog.giallozafferano.it/pastafantasiae/) - è oggi diventato un punto di ritrovo abituale per coloro che lo seguono da 11 anni e che costantemente eseguono le sue ricette. E sono tantissime, divise per categoria di servizio (primi, secondi, dessert, etc.), per occasione o per ingrediente, passando per la cucina orientale e quella con il Bimby. A ognuno la sua ricetta!



Pasta, amore, fantasia

Per Fabio, da sempre cucinare rappresenta un gesto di amore. E il blog testimona fedelmente il suo desiderio di condivisione

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Timballo al ragù in crosta di pasta fillo

Preparazione **40 min**
Cottura **1 ora**
Dosi per **6 persone**

500 g di fusilli lunghi e bucati (o altra pasta lunga a piacere) - 300 g di polpa di manzo macinata - 100 g di pancetta fresca dolce - 100 ml di vino rosso - 1 bicchiere di brodo di carne - 5 cucchiai di concentrato di pomodoro - 1 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - sale - pepe
Per il ripieno: 300 g di scamorza affumicata - 250 g di mozzarella - 150 g di formaggi grattugiati misti (tipo parmigiano reggiano e pecorino) Per l'involucro: 1 confez. di pasta fillo - olio extravergine di oliva

Prepara il ragù: in un tegame di coccio o una casseruola dal fondo spesso, soffriggi la cipolla tritata con la carota, il sedano e la pancetta, poi aggiungi la carne macinata. Quando inizierà a rosolarsi, irrorarala con il vino e lascialo evaporare. Regola di sale e pepe e versa nel tegame il brodo caldo. Mescola e cuoci per circa 2 ore a fuoco molto basso; spegni. Lessa poi la pasta in abbondante acqua salata, scolala al dente e condiscila subito con il ragù preparato.
Aggiungi alla pasta condita intiepidita, il formaggio grattugiato e la mozzarella e la scamorza, a dadini. Fodera uno stampo a cerniera (22–24 cm) con carta da forno inumidita e strizzata; rivesti lo stampo di fogli di fillo appena unti d'olio. Versa il composto di pasta nello stampo, ripiega all'interno la fillo in eccesso e chiudi il timballo. Se ti piace, puoi creare una decorazione in superficie stropicciando dei fogli di fillo appena unti. Ungi d'olio tutta la superficie del timballo con un pennello. Inforna a 200° per 35–40 minuti (o fino a quando la fillo si sarà ben dorata).
Sforna il timballo e servilo caldo o tiepido.



Chiedi a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

Crema ganache

@Irina: La si può riscaldare per ottenerla più liquida e cremosa? L'ho lasciata nel frigorifero e si è indurita troppo, ora non riesco spalmarla per ricoprire la torta. Grazie.

@Giallozafferano: Ciao, puoi lasciare la crema ganache, o crema parigina, a temperatura ambiente, così da ammorbidirla naturalmente, oppure puoi scaldarla per pochi istanti nel microonde e poi mescolarla con la frusta. In questo modo la ganache risulterà più fluida.

Cornetti salati

https://ricette.giallozafferano.it/Cornetti-salati.html

@Ilenia: "Vorrei fare i cornetti salati ma riempirli dopo la cottura: in questo caso non c'è pericolo che siano troppo friabili e quindi si possano rompere?

@Giallozafferano: Potresti riempirli in un secondo momento usando un sac-à-poche con una bocchetta stretta, "bucandoli" alla base. Ti consigliamo in questo caso di farcirli con un ripieno cremoso, facile da spremere!



SALMONE AL FORNO

https://ricette.giallozafferano.it/Salmone-al-forno.html

@Sabrina: Stasera ho intenzione di preparare questa squisita ricetta, ma non ho lo spago da cucina. Come posso fare?

@Giallozafferano: Ciao Sabrina. Se non hai lo spago da cucina, puoi preparare la ricetta anche senza usarlo. A questo punto però evita di dare la forma a medaglione al pesce perché il salmone potrebbe arricciarsi in cottura.



TORTELLI DI ZUCCA BURRO E SALVIA

https://ricette.giallozafferano.it/Tortelli-di-zucca-burro-e-salvia.html

@FRANCYF89: SALVE, COME MAI I TORTELLI, UNA VOLTA CONGELATI, HANNO DELLE CREPE? COSA SBAGLIO?

@GIALLOZAFFERANO: PROBABILMENTE L'IMPASTO IN PARTENZA ERA TROPPO DURO. FAI ATTENZIONE A NON AGGIUNGERE TROPPA FARINA DURANTE LA LAVORAZIONE DELLA PASTA, RIMARRÀ PIÙ ELASTICA IN FREEZER.

Purè di patate

https://ricette.giallozafferano.it/Pure-di-patate.html

@Valentina: Io amo molto il purè di patate ma vorrei evitare di usare il burro, mi consigliate un sostituto più leggero?

@Giallozafferano: Ciao Valentina. In alternativa al burro puoi usare un formaggio fresco e morbido come la robiola che donerà sapore e cremosità alla purea senza appesantirla.



Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

DI **BARBARA RONCAROLO**

sui social

UN CLASSICO SU YOUTUBE

Polpette di verdure

Bocconcini dorati dal ripieno saporito e colorato, un'ottima alternativa alle classiche polpette di carne.
https://www.youtube.com/watch?v=YGmZbiRMoR8





MAGICA SU INSTAGRAM

Baita di savoiardi

Un'alternativa alla classica casa di pan di zenzero natalizia, la baita di savoiardi delizierà i commensali. L'atmosfera montanara è rafforzata da una pioggia di zucchero a velo, che imbianca il tetto della casina e i piccoli "ciocchi" (stecche di cannella) impilati al suo fianco. Con una lucina all'interno è perfetta per il centrotavola delle feste.
https://www.instagram.com/p/Bp9v_J6hl2x/

sul sito



GOLOSA E VELLUTATA

Besciamella

La più versatile delle salse da cucina, facile e veloce da realizzare, darà una marcia in più a tutti i vostri piatti!
https://ricette.giallozafferano.it/Besciamella.html

PRIMO IRRESISTIBILE

Pasta al forno

Gustosa e ricca, con pomodoro, ragù e besciamella, "rinforzata" da polpette o formaggi, piace davvero a tutti. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-al-forno.html***





PROFUMO DI AGRUMI

Torta all'arancia

Morbida e aromatica, questa torta semplice e invernale conquisterà tutta la famiglia.
https://ricette.giallozafferano.it/Torta-all-arancia.html

prossimamente

MORBIDI PANINI

Rosette alle cime di rapa

L'INSOLITO RIPIENO VI SORPRENDERÀ!



DA PROVARE

Salame di cioccolato al caffè

NUOVA VERSIONE DEL TIPICO DOLCE



Connettiti con giallozafferano



su facebook



su facebook dei Blog



su twitter



su pinterest



su instagram

Barilla

Che vinca il migliore

DUE GIORNATE DI SFIDE AI FORNELLI,
TRA CREATIVITÀ, TALENTO E PASSIONE.
AL *PASTA WORLD CHAMPIONSHIP 2018,* 18 GIOVANI CHEF
HANNO RESO ONORE AL CIBO PIÙ AMATO DI SEMPRE:
LA PASTA. SEMPLICE, SANA, DELIZIOSA











A giudicare i piatti dei giovani in gara i quattro chef stellati (da sinistra): Luigi Taglienti, Viviana Varese, Lorenzo Cogo e Holger Stromberg, oltre alla fotografa e influencer americana Brittany Wright. A destra, il finalista Toby Wang, in rappresentanza della Cina.



PER BARILLA, PASTA = GASTRONOMIA E POSITIVITÀ

«Barilla vuole offrire il proprio supporto a questi chef talentuosi, spingendoli ad abbracciare la positività e la convivialità dello stile di vita italiano». A parlare, in occasione dell'evento, è Andrea Malservisi, Brand Equity and Communication Director del Gruppo Barilla.

La filosofia di Barilla, azienda fondata a Parma nel 1877, si basa su alcuni concetti chiave: rispetto per la materia prima, produzione sostenibile, dieta sana. A ricordarli, tra una sfida e l'altra, diversi ospiti dal mondo del food e del lifestyle: dallo chef stellato Davide Oldani, ambassador Barilla, al co-fondatore della Kitchen Theory Jozef Youssef, senza scordare la presentatrice tv Filippa Lagerbäck e il produttore del basilico di casa Barilla Giuseppe Bonati. Per tutti, quella per la pasta è una passione pura. Nel nome dell'Eat Positive.









18 chef under 35 provenienti da 17 paesi e un solo obiettivo: arrivare primi alla settima edizione del *Pasta World Championship*. Tenutosi a Milano il 24 e 25 ottobre, l'evento organizzato da **Barilla** ha acceso i riflettori sul cibo più amato al mondo: la pasta. A guidare la gara è stato il tema dell'*Eat Positive*, una sorta di promemoria del valore unico della pasta all'interno di una dieta salutare. La giuria, composta dagli chef stellati Lorenzo Cogo, Viviana Varese, Luigi Taglienti e Holger Stromberg, oltre alla fotografa e influencer Brittany Wright e, nell'ultima sfida, l'ambassador Barilla Davide Oldani, ha visto sfidarsi i giovani chef a suon di primi piatti, tra creatività e tecnica. Se nella prima sfida - *Masters Of Joy* - gli chef hanno presentato il proprio signature dish, nella *Masters Of Wellbeing* del secondo giorno i piatti sono stati concepiti in chiave benessere. Decisiva la *Masters of Mastery*, quando i due finalisti - Carolina Diaz, dagli Stati Uniti, e Toby Wang, in gara per la Cina – hanno reinterpretato lo spaghetto al pomodoro. Un grande classico, solo all'apparenza semplice. Il piatto di Carolina, con il suo sapore perfettamente bilanciato e un vivace tocco in più dato dalla sua cultura gastronomica messicana, ha conquistato tutti. A lei il titolo di *Master of Pasta 2018*. Quando la pasta ispira.



MASTER OF PASTA 2018

Carolina Diaz vive negli Stati Uniti, ma ha origini messicane. Il suo spaghetto al pomodoro, equilibrato e saporito, l'ha consacrata Master of Pasta 2018.







Al Pasta World Championship 2018 tanti ospiti speciali, tra cui lo chef stellato vegetariano Pietro Leemann. La sua Master Lesson è stata dedicata alla nuova linea di pasta Barilla, creata con 100% farina di legumi e composta da fusilli, penne e casarecce.



Fusilli di lenticchie rosse

LA RICETTA SANA E GOLOSA DI *PIETRO LEEMANN*, PRIMO CHEF EUROPEO A RICEVERE UNA STELLA MICHELIN PER UN RISTORANTE VEGETARIANO. INVITATO DA **BARILLA** PER UNA MASTER CLASS SPECIALE IN OCCASIONE DEL *PASTA WORLD CHAMPIONSHIP 2018*, HA USATO LA NUOVA **PASTA 100% LEGUMI**, RICORDANDO CHE «SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO».

La Ricetta

FUSILLI DI LENTICCHIE ROSSE CON PESTO DI SEDANO, PATATE, FAGIOLINI E MANDORLE TOSTATE



Ingredienti

Per 4 persone

120 g di Fusilli di lenticchie rosse Barilla - 100 g di patate - 100 g di fagiolini - 10 g di foglie di sedano - 20 g di mandorle tostate - 100 g di latte di mandorla - 5 g di amido di mais - Sale e pepe

Per il pesto di sedano
80 g di foglie di sedano - 30 g di mandorle pelate non tostate - 40 g di olio extravergine di oliva - Sale

Preparazione

- Scottare le foglie di sedano per 2 minuti in acqua salata. Raffreddare in acqua ghiacciata, scolare e premere leggermente. Usare il mixer per frullarle insieme a mandorle, olio e sale, fino a ottenere una consistenza fluida.
- Lessare i fagiolini in acqua salata (il tempo di cottura può variare da 4 a 8 minuti, a seconda della consistenza desiderata). Raffreddare in acqua ghiacciata.
- Tagliare le patate in cubetti da 1 cm. Schiacciare le mandorle tostate.
- Preparare una salsa leggera portando a ebollizione il latte di mandorle con l'amido di mais e insaporendo con sale e pepe. Aggiungere il pesto di sedano.
- Portare ad ebollizione una pentola d'acqua e aggiungere sale.
- Cuocere i fusilli di lenticchie rosse per 7-9 minuti, aggiungendo dopo i primi 2 minuti le patate e i fagiolini.
- Tenere da parte poca acqua di cottura per allungare la salsa. Scolare e saltare in padella con la salsa di sedano.
- Condire con abbondante pepe macinato. Decorare con fagiolini, mandorle tostate e foglie di sedano.

DI FRANCESCA TAGLIABUE

gennaio

martedì
1
Dopo una notte di bagordi, usa un esfoliante leggero per avere subito un viso luminoso

mercoledì
2

giovedì
3

venerdì
4



sabato
5
Aceto di mele bio detox: bevine 10 ml in un bicchiere di acqua tiepida per un mese, prima di colazione

domenica
6
La Befana vien di notte, come la Luna Nuova. Prepara le tipiche calze o le scopette di pag. 83

lunedì
7

martedì
8

mercoledì
9

giovedì
10



venerdì
11



sabato
12

domenica
13

lunedì
14
Fino al 28/1 si tiene il Festival del Baccalà che coinvolge i più noti ristoranti del Triveneto

martedì
15

mercoledì
16

giovedì
17
Si accende il falò di S.Antonio, rito che simboleggia la vittoria della luce sul buio

venerdì
18

sabato
19



domenica
20
A San Giovanni Valdarno si tiene il Palio dello Stufato alla Sangiovannese, ricetta originale

lunedì
21
La Luna Piena è il momento per tagliare i capelli, perché crescano più in fretta, lucidi e morbidi

martedì
22

mercoledì
23

giovedì
24
Ideale con i pesci delle feste, l'aneto in questo periodo è reperibile fresco, anche al super

venerdì
25

sabato
26



domenica
27

lunedì
28



martedì
29
"Zuca e melun a la sua stagiun" recita il proverbio milanese: ogni cosa matura a tempo debito

mercoledì
30

giovedì
31

CHI ENTRA QUESTO MESE

cavolini, broccoli, coste, radicchio, mandarini, melone invernale, branzino, kumquat, pompelmo rosa

CHI ESCE QUESTO MESE

melagrana, cachi, trevisana, moscardini e gambero rosso

31 modi per dire

ricette antispreco

Un'idea al giorno
per trasformare piccoli avanzi in piatti da gourmet. Mousse, tortini, zuppe, crocchette e dolci al cucchiaio sono soluzioni rapide e gustosissime

A CURA DI **MICHELA PRANDONI**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Salse, olive, cetriolini e tutti i cibi conservati in vasetti di vetro vanno riposti rigorosamente in frigo. Controllali molto spesso per evitare che si formino tracce di muffa in superficie.

Non si butta via niente

Dopo i grandi pranzi e i cenoni delle feste rimangono sempre porzioni di cibi cucinati, frutta fresca, secca e dolci. Non limitarti a scaldarli banalmente in padella o nel microonde, tienili da parte e nobilitali usandoli come ingredienti base di super piatti da servire in mille occasioni. Per ottenere risultati eccellenti, la prima regola è quella di riporli con cura il più presto possibile in modo che non si alterino i sapori. Per queste operazioni non occorrono grandi cose: bastano contenitori ermetici impilabili di misure diverse, teglie usa e getta con coperchio, pellicola per alimenti, alluminio e, naturalmente, un po' di spazio nel frigo. Prediligi i contenitori per sughi, brodi, lenticchie cotte, macedonie, arrosti e bolliti. Disponi su piatti piani cotechini e zamponi in un solo strato e avvolgi tutto in alluminio; fai lo stesso con torte salate e finger food. Con la pellicola invece sigilla carpacci, fette di frutta fresca, riso e pasta conditi. Vini bianchi e spumanti vanno messi in frigo nelle loro bottiglie ben tappate e usati al più presto.

La pasta

Ripiena ovvero ravioli, tortelli e tortellini. Conservali direttamente in una pirofila coperta con pellicola. Il giorno dopo arricchiscili con verdure, pesce o carne, besciamella e passali in forno: diventano ottimi piatti unici gratinati.

Lasagne e cannelloni già cotti si devono trasferire in teglie usa e getta con coperchio. Il giorno dopo puoi irrorarle con burro fuso, unire avanzi di formaggi e scaldarli in forno. Oppure mettile in freezer: restano 2 mesi.

Corta o lunga condita si conserva in frigo per 1 giorno coperta con pellicola. Puoi mescolarla a uova sbattute ed erbe aromatiche e trasformarla in frittate e tortini. Lo stesso vale per il risotto.

DOLCI FETTE
Panettoni, pandori e tutti i dolci lievitati si coprono con alluminio. Tienili al fresco per evitare che si secchino e consumali entro un paio di giorni. Se perdono morbidezza, tostali prima di usarli. Sono buoni anche per preparare charlotte e tiramisù.



LO SAPEVI CHE...
IL BRODO DI CARNE SGRASSATO E FILTRATO SI PUÒ CONGELARE NELLE VASCHETTE PER IL GHIACCIO

Vasi e creme

1 Sottoli e sottaceti Quando li togli dai loro liquidi di conservazione, ricorda di non buttare questi ultimi. Riponi quindi gli avanzi di nuovo nei vasetti o in ciotoline, coprili con i liquidi tenuti da parte e sigilla con i tappi o con pellicola. Tienili in frigo e consumali entra pochi giorni.
2 Creme dolci e salate Per entrambe vale la stessa regola: riponile in contenitori ermetici o in ciotoline e avvolgile in pellicola.
3 Frutta secca ed essiccata Quella sgusciata va messa in contenitori con coperchio. Per la disidratata usa barattoli di vetro e per biscotti e cialde scatole di latta. Puoi creare mix deliziosi per creare cheesecake, muffin e altre delizie per la prima colazione e la merenda.

1 GIORNO durano in frigo le creme al mascarpone

90 GIORNI stanno in freezer arrosti e brasati

TIENI I VINI ROSSI AL FRESCO MA NON IN FRIGO. SONO OTTIMI PER RISOTTI E SPEZZATINI

48 ORE si conservano in frigo i salumi cotti già affettati



1

Crocchettine di patate e cotechino

Lessa 1 kg di patate, sbucciale e passale allo schiacciapatate, amalgama 50 g di grana padano grattugiato, sale, pepe, prezzemolo tritato, 1 uovo e 1 tuorlo, 100 g di **cotechino** avanzato sbriciolato e 100 g di provola a dadini. Forma tante crocchette, passale nella farina, poi in 2 uova sbattute e nel pangrattato. Mettile in frigo per 2 ore, infine friggile in olio caldo.



2

Bruschette con bollito

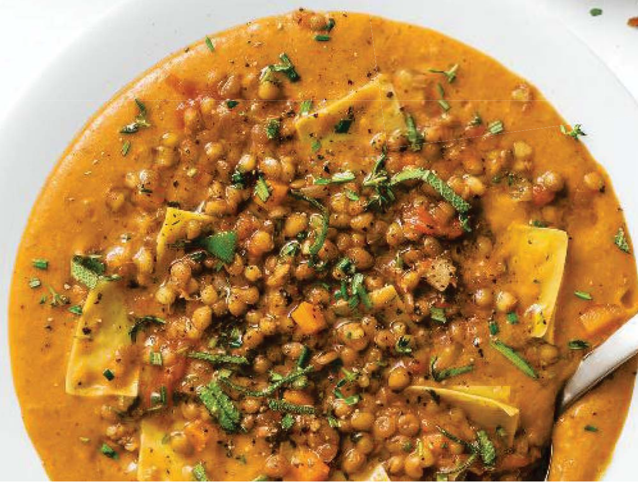
Sfilaccia avanzi di **bollito** e condisci con olio, aceto balsamico, sale e pepe. Metti in una ciotola 200 g di ketchup e 1 cipolla tritata, sale, pepe, 1 cucchiaio di senape, 2 filetti di acciughe piccanti sott'olio tritate, 2 cucchiai di aceto balsamico e un trito di prezzemolo e capperi. Mescola incorporando olio sufficiente a ottenere una salsa e versala sul bollito. Servi su fette di pane tostato.



3

Torta tenerina

Sciogli 200 g di **cioccolato** avanzato con 100 g di burro; fai intiepidire, unisci 4 tuorli, uno alla volta, e 60 g di farina. Monta 4 albumi con un pizzico di sale e 50 g di zucchero e incorpora 80 g di avanzi di **torrone** tritati e il mix di cioccolato. Imburra una tortiera di 22-24 cm di diametro, foderala con carta da forno, versaci il composto e cuoci in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti. Decora a piacere.



4

Zuppa di lenticchie

Taglia 50 g di pancetta a dadini. Pulisci 1 costa di sedano, 3 spicchi d'aglio, 1 carota e 1 cipolla e trita tutto. Rosola le verdure e la pancetta con un filo di olio per 5 minuti. Unisci circa 500 g di **lenticchie** avanzate già cotte, 3 pomodori pelati, 2 litri di acqua fredda, porta a bollore e cuoci per 30 minuti. Regola di sale e pepe. Preleva metà delle lenticchie e frulla il resto; unisci alla zuppa 200 g di maltagliati, cuocili al dente, poi completa con le lenticchie intere, un trito di rosmarino, olio e pepe.

5

Spiedini di crêpes

Preparazione **30 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

125 g di farina 00 - 3 uova - 250 ml di latte - 40 g di burro - 1 cucchiaio di cren grattugiato (anche in vasetto) - 300 g di avanzi di salmone affumicato o di altri pesci affumicati - 150 g di panna acida - 150 g di robiola - 100 g di caprini vaccini - 2 scalogni - 1 limone non trattato - olio extravergine di oliva - erba cipollina - sale - pepe



Frulla nel mixer la farina con le uova, il latte, 1 pizzico di sale e 30 g di burro fuso. Trasferisci la pastella in una ciotola, coprila con pellicola e lasciala riposare in frigo per 30 minuti. Scalda un padellino, ungilo con parte del burro rimasto e versa un mestolino di pastella. Inclina il padellino, in modo da coprire uniformemente il fondo e cuoci la crêpe finché il bordo tenderà a staccarsi. Girala, cuoci l'altro lato, trasferiscila in un piatto e ripeti tutto fino a esaurire la pastella, impilando le crêpes man mano che saranno pronte.
Dividi a pezzetti i 2 tipi di formaggio e frullali con la panna acida, gli scalogni spellati, qualche goccia di succo di limone, sale, pepe e cren. Spalma il composto sulle crêpes, cospargi con 2-3 steli di erba cipollina tagliuzzati e le fettine di **pesci affumicati** condite con olio, sale, pepe, succo di lime e poco aneto. Arrotola le crêpes, avvolgile ben strette una a una in pellicola e mettile in frigo.
Taglia le crêpes farcite a rondelle di almeno 2 cm di spessore con un coltello ben affilato bagnato di volta in volta in acqua fredda e infilzale su stecchini. Disponi gli spiedini in un piatto con la parte tagliata verso l'alto, spolverizza, se ti piace, con semi di papavero e decora il piatto con erba cipollina tagliuzzata. Servi.

6

Sangria bianca

Riunisci in una brocca o in una grossa ciotola 1 mela e 1 pera a fettine, gli acini di 1 grappolino di uva bianca, 1 arancia e 2 clementine non trattate con la buccia tagliate a fettine, 4 cucchiai di miele, 1 stecca di cannella, 2-3 chiodi di garofano e 2 bicchierini di Cognac. Versa abbondante **spumante** avanzato e fai riposare coperto in frigo per qualche ora. Servi l'insolita sangria molto fredda oppure scaldala, come fosse un vin brulé.



7

Torta ai formaggi

Cuoci 2 dischi di sfoglia pronta in forno a 180° per 20'. Sciogli 150 g di gruyère grattugiato in 200 ml di panna, sala e pepa. Spalmane metà su 1 disco di sfoglia, copri con fettine di **tonno affumicato**, ancora crema e crea un secondo strato. Completa con 80 g di carciofini sott'olio mescolati a 200 g di ricotta lavorata a crema e mandorle.

8

Pasta due sapori

Rosola in una larga padella con una noce di burro 2-3 fettine di di **zampone** avanzate tritate, 2-3 cucchiai di lenticchie in umido e 2 cucchiai di panna. Cuoci mescolando per 5-6 minuti in modo da amalgamare e scaldare il tutto. Cuoci 320 g di pasta corta, trasferiscila nel sughetto e spadella per un paio di minuti. Servi con grana padano.

9

Tartufini ai canditi

Sciogli a bagnomaria 100 g di **cioccolato** con 50 ml di panna e, se ti piace, qualche goccia di Maraschino. Togli dal fuoco, aggiungi 4-5 cucchiai di **frutta secca** mista tritata e **frutta candita** a pezzettini piccolissimi e metti in frigo per una notte. Togli il composto ben freddo e forma tante palline, falle rotolare in cacao amaro e mettile in pirottini.

10

Polpettine di lenticchie

Passa al mixer 400 g tra **lenticchie** cotte e **cotechino** avanzati. Unisci 100 g di grana padano grattugiato, 2 spicchi d'aglio tritati con poco prezzemolo, 3 albumi e impasta unendo pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo. Forma tante polpette e friggile in olio ben caldo. Servile con senape al miele.

11

Insalata di pollame

Sfilaccia 600 g di carne di pollame avanzata (**tacchino, pollo, faraona**), condisci con 4 cucchiai di olio, 3 di aceto balsamico, la scorza di 1/2 limone grattugiata, 40 g di uvetta ammorbidita, sgocciolata e strizzata, pepe e sale. Fai riposare per 8 ore in frigo e toglilo 1 ora prima di servire. Fai un letto di listarelle di insalata in un piatto da portata, disponici sopra il mix di carne, pezzetti di mostarda di frutta e pinoli tostati. Mescola e servi.

12

Pain perdu di panettone

Sbatti 2 uova con 1 cucchiaio di zucchero e 100 ml di latte. Inzuppaci 4 fette di **panettone** avanzate e friggile con 30 g di burro 1 minuto per parte. Rosola nella stessa padella 2 mele a fettine con poco succo di limone, un pizzico di cannella e 5 cucchiai di miele. Versa le mele sul pain perdu e decora con mandorle a filetti e zucchero a velo.

13

Insalata di arrosto

Stempera poca pasta di acciughe in 2 cucchiai di aceto, il succo di 1 arancia, 4 cucchiai d'olio, sale e pepe. Versa la salsina su 1 cespo di puntarelle tagliate a striscioline, aggiungi pezzetti di **carni arrosto** avanzate e mescola il tutto. Guarnisci l'insalata con spicchi d'arancia pelati al vivo e una generosa macinata di pepe.

14

Panini con faraona

Sfiletta 150 g di polpa di **faraona arrosto** avanzata e mettila in una ciotola con 1/2 cavolo cappuccio a striscioline, qualche cimetta di cavolfiore scottata e affettata e condisci con olio, limone, sale e pepe. Taglia la calotta a panini al latte, togli la mollica, scaldali sotto il grill, riempili con l'insalata e insaporisci con il pepe.

15

Coppe di pandoro

Scalda 500 ml di crema pasticcera pronta con 2-3 cucchiai di succo d'arancia. Taglia 150 g di **pandoro** a fettine e usale per foderare 4 coppe da dessert. Spennellale con succo d'arancia e riempi le coppe con strati di crema e strati di pandoro. Metti in frigo per 8 ore. Decora con pandoro tostato, cacao e ribes rosso.

16

Torta salata di carni

Preparazione **50 minuti**
Cottura **80 minuti**
Dosi per **6 persone**

500 g di avanzi di carni cotte (cappone, gallina, tacchino ripieni, arrosti e bolliti) 300 g di carne di maiale macinata - 2 grosse cipolle bianche - 4 chiodi di garofano - 3 patate - 20 g di fecola di patate - 20 g di pangrattato - 3 uova - cannella in polvere - noce moscata - 1 cucchiaino di miele - 80 g di burro - 30 g di farina - 100 ml di latte - 1 cucchiaino di senape - 1 cucchiaino di salsa di soia - 1 cucchiaino di salsa Worcestershire - 50 ml di panna fresca - 3 mele verdi - zucchero - succo di limone - brodo di carne - sale - pepe

Rosola le cipolle tritate finemente con 20 g di burro e i chiodi di garofano, finché saranno appassite; poi togli i chiodi di garofano. Passa le **carni avanzate** al mixer, mettile in una ciotola con la carne di maiale macinata, le patate lessate e passate allo schiacciapatate, la fecola di patate, il pangrattato, le uova, sale, pepe, un pizzico di cannella, il miele, poca noce moscata e le cipolle rosolate. Se il composto risultasse troppo umido, aggiungi ancora un po' di pangrattato. Fai riposare in frigo per circa mezz'ora.
Tosta in una padella la farina setacciata per un paio di minuti con30 g di burro, mescolando con una frusta. Versa il latte caldo a filo e mescola. Unisci man mano anche 100 ml di brodo caldo, la senape, la salsa di soia, la Worcestershire e la panna. Lascia cuocere la salsina per qualche minuto, regola di sale e pepe e passala al setaccio. Se dovesse risultare troppo densa, puoi aggiungere un goccio di latte o di brodo per allungarla, in caso contrario, puoi aggiungere un po' di fecola di patate sciolta in poca acqua fredda, per addensarla.
Sbuccia le mele, dividile in 4 spicchi ed elimina i torsoli; quindi tagliale a fettine. Rosolale a fuoco vivo con il burro rimasto, qualche goccia di succo di limone, un pizzico di cannella e 2-3 cucchiai di zucchero finché il fondo di cottura sarà addensato. Fodera uno stampo di 22-24 cm di diametro con carta da forno bagnata e strizzata e crea uno strato alto un dito con il composto di carni, fai uno strato di mele e prosegui fino a esaurire gli ingredienti. Cuoci la torta in forno già caldo a 170° per circa un'ora. Copri con carta da forno, appoggia sopra un peso e lascia raffreddare; poi metti in frigo. Puoi scaldare la torta in forno e servirla calda o tiepida con la salsina preparata bollente, insalata e chicchi di melagrana.

17

Mousse di mortadella

Raccogli nel mixer il **mascarpone** ben freddo e la **mortadella** che ti sono avanzati, pepa e frulla fino a ottenere una mousse soffice. Suddividila in ciotoline, spolverizza con granella di pistacchi, completa con qualche goccia di aceto balsamico e servi con mini cracker artigianali o tarallini.

18

Croccante di frutta secca

Puoi preparare i croccantini con **mandorle, nocciole, noci**, pistacchi, arachidi, pinoli, anacardi, noci pecan o con un mix di avanzi. Va bene intera, in granella o a lamelle. Calcolane 200 g. Sciogli 250 g di zucchero in 70 ml di acqua e qualche goccia di succo di limone, cuoci senza mescolare, fino a ottenere un caramello ambrato. Unisci la frutta secca, mescola, versa il croccante su carta da forno, livellalo passandoci sopra mezzo limone, fai intiepidire, poi dividi il croccante in barrette e lascialo indurire.

CREA I TUOI BISCOTTI
allo zenzero
PER NATALE

Procedimento

Con l'aiuto della planetaria ammorbidite il burro assieme allo zucchero a velo. Aggiungete un pizzico di sale, il rosso d'uovo e **Il Latte Condensato Nestlé** e mescolate bene. Per finire, aggiungete la farina setacciata, la cannella e lo zenzero. Formate un panetto e mettetelo in frigo per un'ora.
Stendete l'impasto e ritagliate i biscotti nelle forme che preferite. Cuoceteli in forno statico a 175°C per circa 20 minuti fino a doratura. Sfornate i biscotti e lasciateli raffreddare. Per un tocco in più, decorateli con pasta di zucchero.



Ingredienti: dosi per 30 biscotti

- 100g de Il Latte Condensato Nestlé
- 70g di zucchero a velo
- 200g di burro
- 1 rosso d'uovo
- 1 pizzico di sale
- 400g di farina
- 5g di cannella
- 5g di zenzero

TEMPO
DIFFICOLTÀ



19

Frutta al rum

Metti in una ciotola la **frutta disidratata** che ti è rimasta (fichi secchi, albicocche, uvetta) e copri a filo con il rum. Lascia riposare finché la frutta sarà ammorbidita. Sgocciolala, tenendo da parte il rum, mescolala e mettila in vasetti di vetro. Copri con il rum, chiudi con i coperchi e conserva in frigo: potrai utilizzarla per gelati e macedonie.

20

Gratin di ravioli

Scalda 500 ml di besciamella pronta e incorpora 100 g di avanzi di **formaggi** a dadini. Sciogli 2 cucchiai di burro e versalo sugli avanzi di **pasta ripiena**, unisci 100 g di prosciutto cotto a listarelle, trasferisci tutto in una pirofila imburrata, versaci sopra la besciamella, qualche fiocchetto di burro e parmigiano reggiano grattugiato. Metti in forno a 200° per 10 minuti, lascia gratinare sotto il grill per 1-2 minuti e servi.





21

Tronchetti di baguette

Dividi 1 baguette in cilindri di 15 cm di lunghezza, svuotali dalla mollica, poi tostali in forno; spalmali internamente con un velo di senape mescolata a edam grattugiato. Sbriciola avanzi di **cotechino**, farcisci i cilindri pressando bene, avvolgili in pellicola e tienili in frigo fino al momento di servire. Tagliali a fette, tostali in una padella antiaderente e servili.

22

Insalata croccante

Pulisci e lava 150 g di radicchio, 50 g di lattuga e mettili in una ciotola con 2 cucchiai di gherigli di **noce** avanzati e spezzettati e 1 mela rossa lavata e tagliata a tocchetti. Taglia a fettine una baguette o altro **pane raffermo** avanzato e tostali sotto il grill del forno. Condisci l'insalata con olio, aceto di mele, sale e pepe, aggiungi 2 tomini a pezzetti e i crostini di pane. Mescola e servi.

23

Ravioli con lo zampone

Rosola 1 spicchio d'aglio tritato con un filo d'olio. Unisci 2-3 fette di **zampone** avanzato sbriciolato e fai insaporire. Aggiungi un pugno di **mandorle** tritate, 1 ciuffo di prezzemolo tritato e cuoci per 15 minuti. Regola di sale. Lessa 500 g di ravioli, scolali tenendo da parte un mestolo di acqua di cottura, mettili nella padella con il sugo, l'acqua di cottura e falli saltare per condirli.

24

Cialde di panettone

Taglia il **panettone** avanzato a fette di circa 2 cm di spessore, ricava tanti dischetti con un tagliapasta e tostali sotto il grill. Monta 1 tuorlo con 2-3 cucchiai di zucchero a velo, unisci 250 g di mascarpone e 1 albume montato a neve. Servi le cialde di panettone spolverizzate con zucchero a velo con la crema profumata con dadini di **arancia candita**.

25

Bavarese esotica

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

500 g di avanzi di frutta tropicale già pulita (mango, banana, papaya) + altri avanzi di kiwi e ananas per il decoro - 500 ml di panna fresca - 200 ml di acqua minerale naturale - 20 g di gelatina in fogli - zucchero semolato - 1 limone - 1 stecca di cannella

Metti la gelatina a bagno in acqua fredda, per farla ammorbidire. Porta a ebollizione 250 g di zucchero con l'acqua minerale e il succo di 1/2 limone, cuoci lo sciroppo per circa 2 minuti finché risulterà trasparente. Aggiungi la gelatina sgocciolata e strizzata e mescola finché sarà sciolta. Filtra lo sciroppo e fallo raffreddare a temperatura ambiente.
Frulla i 500 g di frutta esotica e incorpora lo sciroppo preparato. Monta la panna, mescolala con il frullato di frutta con movimenti dal basso verso l'alto per non smontarla. Versa il composto in uno stampo a ciambella e fai rapprendere in frigo per almeno 6 ore.
Pulisci e sbuccia la frutta rimasta, tagliala a pezzi, unisci il succo del limone rimasto e 2-3 cucchiai di zucchero e la cannella. Fai sciogliere 6-7 cucchiai di zucchero con 1 mestolino di acqua e qualche goccia di succo di limone. Aggiungi la frutta sgocciolata e lasciala caramellare. Immergi il fondo dello stampo con la bavarese in acqua calda per pochi secondi, rovescialo in un piatto da portata e decora con la frutta caramellata.

26

Aspic di agrumi

Scalda 100 ml di spremuta di agrumi con 50 ml di **spumante** avanzato e 50 g di zucchero. Unisci 10 g di gelatina in fogli ammorbidita in acqua e strizzata e falla sciogliere. Versa un po' di sciroppo in 4 stampini e mettili in frigo per circa 15 minuti. Sbuccia al vivo spicchi di **agrumi** avanzati, mettili negli stampini e riempi con lo sciroppo. Tieni in frigo per 8 ore a solidificare; sforma e servi.

27

Consommé allo Sherry

Passa al mixer 300 g di avanzi di **arrosti e bolliti**. Unisci 80 g di parmigiano reggiano grattugiato, 100 g di mortadella macinata, 2 spicchi d'aglio tritati, prezzemolo tritato e 3 albumi. Impasta amalgamando man mano pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo. Forma tante polpettine. Taglia a julienne 1 porro, 1 carota e 1 zucchina. Porta a ebollizione 2 litri di **brodo** avanzato, unisci 200 g di carne cruda di manzo macinata e 2 albumi mescolando con una frusta; cuoci per 30 minuti. Filtra il consommé, portalo di nuovo a ebollizione, unisci le polpettine e le verdure e cuoci per 5-6 minuti; poi sala, pepa, aggiungi 1 bicchierino di Sherry e servi.

28

Cocktail di frutta

Taglia a tocchetti fette di ananas fresco, papaya e altri **frutti esotici** avanzati. Distribuiscili in calici ben freddi, aggiungi a ciascuna porzione 1/2 cucchiaino di zenzero candito tritato molto fine, 1 cucchiaio di gin, 1 cucchiaio di succo di lime, 1 cucchiaio di zucchero di canna grezzo e profuma con menta fresca. Servi come aperitivo.

29

Mangia e bevi in giallo

Scalda 5 ml di panna fresca, unisci 1 bustina di zafferano e lascialo sciogliere mescolando. Incopora 200 g di latte concentrato e polpa frullata di **frutta esotica** avanzata (mango, papaya, ananas) mescolando fino a ottenere una crema. Distribuiscila in 4 bicchieri e metti in frigo. Decora con fettine di frutta.

30

Frittatine in brodo

Sbatti 70 g di farina con 1 uovo, 2 dl di latte, timo, sale e pepe. Lascia riposare per 30 minuti, poi prepara tante frittatine sottili con 1 mestolo di pastella alla volta in un padellino imburrato. Una volta fredde, arrotolale, tagliale a striscioline e servile coperte con **brodo** di carne avanzato bollente.

31

Îles flottantes di stelle

Ricava da 1 rotolo di pasta sfoglia tante stelline con un tagliabiscotti, spennellale con 1 tuorlo sbattuto con poco latte e un pizzico di sale e cospargile di paprika. Infornale a 200° per 8 minuti finché saranno dorate, poi servile in ciotole di **brodo** di carne avanzato bollente.

Sapori d'inverno in versione chef







Crema di patate, cialde di lenticchie, uovo di quaglia e Grana Padano DOP Riserva

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 gr di patate, 80 gr di porri, 1 foglia di alloro, brodo vegetale, 200 gr di lenticchie, 60 gr di Grana Padano DOP Riserva, 4 uova di quaglia, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Tagliare i porri a piccoli cubetti, farli appassire in una casseruola con olio e alloro, unire le patate, sbucciate e tagliate a cubetti, coprire con il brodo, cuocere per 20 minuti, eliminare l'alloro e frullare. Cuocere le lenticchie in acqua leggermente salata, frullarle insieme al Grana Padano DOP Riserva e sistemare di sale e pepe. Spalmare la purea di lenticchie su un foglio di carta da forno e farle seccare nel microonde per un minuto. Cuocere le uova di quaglia in padella con poco olio e pepe. Versare la crema di patate nei piatti di portata, adagiarvi le uova di quaglia e completare con le cialde di lenticchie e Grana Padano DOP Riserva.

Per stupire i tuoi ospiti in cucina non è necessario proporre anguria nel mese di dicembre. Con i sapori tipici dell'inverno puoi ideare una zuppa veramente creativa. Le patate diventano una crema, le lenticchie prendono la forma di sfoglia, le uova di quaglia danno un tocco scenografico. Unisce il tutto, il gusto unico di Grana Padano DOP Riserva, con i suoi aromi evoluti di burro e fieno, regalati da più di 20 mesi di stagionatura.



Lo sapevi che...

GRANA PADANO DOP È NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO, quindi è indicato anche per chi è intollerante a questo zucchero del latte.

NON CONTIENE GLUTINE e può essere inserito nella dieta di coloro che soffrono di celiachia.

SI PUÒ USAR AL POSTO DEL SALE su pasta o riso, nei passati o nei minestroni.

COSTITUISCE LO SPUNTINO PERFETTO abbinato a un frutto e un po' di pane, meglio se integrale.

SI CONSERVA IN FRIGO, FRA 4° E 8°, lontano da altri formaggi e avvolto in un panno di cotone umido o in un velo di pellicola.



Una versione scenografica che è perfetta anche per il periodo natalizio

LA CROSTATA DELLE FESTE

Crostata morbida con Nutella®

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
120 g di burro ammorbidito - 115 g di zucchero - 100 g di farina di mais fioretto - 2 uova medie - 75 g di farina 00 - 80 g di farina di mandorle - 8 g di lievito in polvere per dolci - ½ baccello di vaniglia
PER LA COPERTURA
120 g di Nutella® - Ribes rosso q.b. - More q.b. - Zucchero a velo q.b.

1. Iniziate dalla base: in una ciotola versate il burro morbido a pezzetti e lavorate con le fruste elettriche e lo zucchero fino a rendere il composto chiaro e spumoso. Poi unite le uova una alla volta e lavorate ancora. Aromatizzate con i semi di mezza bacca di vaniglia. Unite poi la farina di mais fioretto, farina di mandorle e farina 00. Unite anche il lievito e lavorate ancora con le fruste elettriche fino a ottenere un impasto piuttosto denso e omogeneo.

2. Imburrate uno stampo “furbo” da 22 cm di diametro (è quello che dà vita a uno spazio naturale per farcire l’interno della crostata), versate l’impasto e livellate con la spatolina. Infornate in forno statico già caldo a 180° per circa 25 minuti. Quindi sfornate la crostata e lasciate intiepidire.

3. Sformate la torta capovolgendola su un piatto da portata e lasciate raffreddare completamente. Una volta fredda, inserite Nutella® nel sac-à-poche con bocchetta liscia e create una spirale al centro della crostata. Distribuite su tutta la superficie con una spatola.

4. Decorate con ribes rosso e more e cospargete solo i bordi della crostata morbida con zucchero a velo. Ed è pronta per essere servita!

Scopri tutte le ricette su
giallozafferano.it/speciale/dolci-con-nutella

Se la crostata è la tua passione, oggi hai finalmente la ricetta ideale per proporla anche nei giorni di festa, senza sentirti dire che non è un dolce natalizio. La Crostata morbida con Nutella® ha tre caratteristiche che la promuovono al grado di torta per le feste. L’impasto è più morbido, grazie a un mix di farine diverse e a un pizzico di lievito. La copertura con Nutella® conquista il gusto di tutti, dai familiari agli ospiti che passano per una visita.
In più la decorazione a tema, realizzata con ribes e more, crea proprio l’atmosfera giusta. Sarà un dessert d’eccezione che puoi personalizzare anche per altre occasioni molto speciali: con codette e zuccherini colorati per il compleanno dei bambini, con un cuore di fragole per una cena a lume di candela, con granella di nocciola per sorprendere gli amici intenditori.

Pasticceria di casa tua con Nutella®

Il gusto di Nutella® si presta anche a tortine mono porzione, da ornare in parte con ribes e more, in parte con ribes bianco e lamponi.



sfida a 3

NON C'È MODO MIGLIORE PER FESTEGGIARE IL NUOVO ANNO CHE PROVARE I COCKTAIL PROPOSTI DAI NOSTRI CAPISQUADRA. QUALE DEI TRE VINCERÀ A CASA TUA? IL BOMBARDINO IN VERSIONE PARTENOPEA, IL CREMOSO WHITE RUSSIAN O IL RINFRESCANTE ED ENERGETICO MOSCOW MULE? VOTA IL TUO PREFERITO: SARÀ ANCHE QUELLO DEGLI ALTRI LETTORI?

FOTO DI **MAURO PADULA** E **GIAN MARCO FOLCOLINI**

1

White Russian

"Se anche tu come me hai tra i dvd preferiti *Il Grande Lebowski*, sarai contento di quale cocktail ho preparato per te. Alla tua salute Drugo!"



la ricetta di **Manuel** caposquadra della cucina veloce



Preparazione 10 min.

Cottura nessuna



Vota la tua ricetta preferita



Quale cocktail preferisci? Puoi votarlo su www.giallozafferano.it oppure con l'app della Realtà Aumentata, seguendo le istruzioni a pag. 7

La sfida dello scorso numero dedicata ai fritti della Vigilia, è stata vinta da Manuel





la ricetta di
Aurora
caposquadra della
cucina vegetariana

3
Moscow Mule alla melagrana

"È il mio cocktail preferito e la vera sfida è stato renderlo ancora più speciale, ma credo di esserci riuscita. Il Mulo di Mosca incontra la melagrana: e la festa si accende!"

Preparazione 10 min.

Cottura nessuna

cocktail



la ricetta di
Giovanni
caposquadra della
cucina di tradizione

2
Bombardino al limoncello

"Mi piace tantissimo il bombardino, il liquore caldo a base di zabaione che si beve in montagna, e così ho pensato di caratterizzarlo con il limoncello, tipico della mia terra!"

Preparazione 10 min.

Cottura 10 min.

Gira pagina per le ricette



la ricetta di
Manuel

1

White Russian

Per 4 bicchieri
200 ml di vodka - 80 ml di liquore al caffè - 80 ml di panna fresca - ghiaccio

Procurati 4 bicchieri tumbler bassi e uno shaker. Aggiungi nei bicchieri del ghiaccio fino a riempirne i tre quarti e versa in ognuno 50 ml di vodka liscia, 20 ml di liquore al caffè e mescola.
Versa la panna in uno shaker e sbattila per circa 20 secondi, giusto il tempo di montarla leggermente. Riempi i bicchieri fino al bordo facendola scivolare piano sopra il dorso di un cucchiaino.
Puoi accompagnare il cocktail con cioccolato fondente, oppure liquirizia. Questo è uno di quei cocktail che può essere bevuto tutto l'anno. Se il tempo fuori è freddo e piovoso, basterà togliere il ghiaccio e il cuore si scalderà a dovere.



la ricetta di
Giovanni

2

Bombardino al limoncello

Per 4 bicchieri
90 g di tuorli (da circa 5 uova medie) - 25 g di zucchero - 35 ml di vino moscato - 40 ml di limoncello - 1 limone non trattato - 300 ml di panna fresca

Lava e asciuga il limone, ricava un paio di scorzette con il pelapatate e poi tagliale a listarelle sottilissime. Immergile in acqua e ghiaccio, così si arricceranno un po' e intanto passa alla panna. Versala ben fredda in una ciotola e montala con la restante scorza di limone grattugiata. Trasferiscila in una sac-à-poche senza bocchetta e tienila in frigo.
Scalda su fuoco basso metà dello zucchero con il moscato e il limoncello: non appena si scioglie lo zucchero, spegni. Versa i tuorli e lo zucchero rimasto in una bastardella a bagnomaria su fuoco medio senza che l'acqua sfiori la base della pentola. Sbatti con una frusta mentre aggiungi prima un goccio e poi la restante parte del liquido caldo.
Monta per qualche minuto finché il composto non diventa chiaro e spumoso e raggiunge gli 82°. La prova empirica è semplice, immergi un cucchiaio nello zabaione: se passando un dito sul dorso le metà restano separate, è pronto.
Riempi 4 bicchieri della capacità di 120 cl con lo zabaione e guarnisci con la panna, formando un primo giro di panna e poi ricoprendo l'intera superficie. Guarnisci con le scorzette arricciate e bevi subito!



la ricetta di
Aurora

3

Moscow Mule alla melagrana

Per 4 cocktail
180 ml di vodka - 320 ml di ginger beer - il succo di 2 lime - 1 kg di melagrane - 4 cucchiaini di zucchero - 1 pezzetto di zenzero fresco
Per i bicchieri: zucchero - 4 rametti di rosmarino - 1 lime - zenzero fresco - chicchi di melagrana - ghiaccio

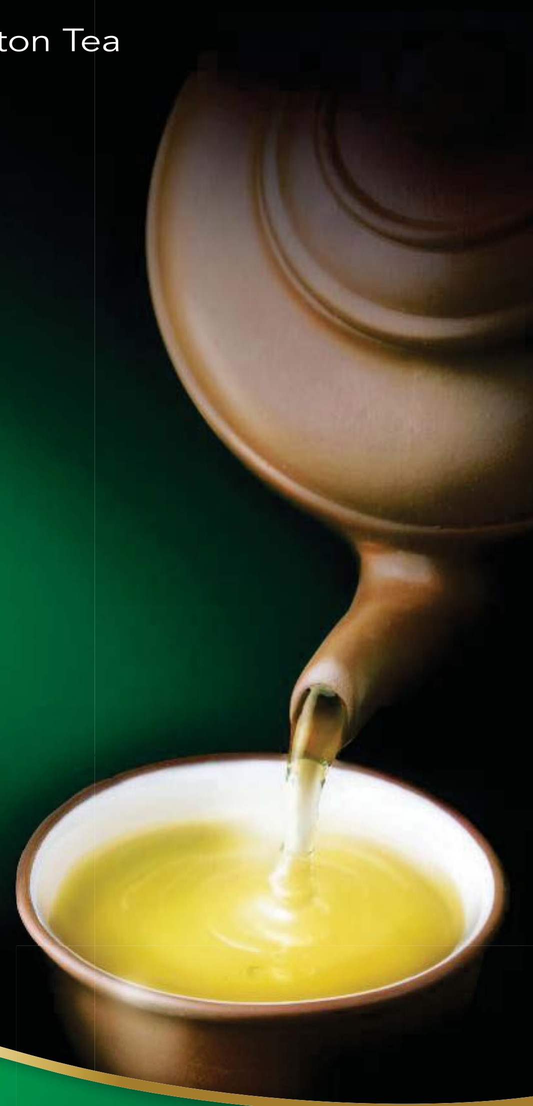
Per ricavare il succo di melagrana sgrana i frutti, versa i chicchi in un frullatore e aziona le lame. Otterrai una salsa, che basterà setacciare per eliminare i semini: ricava 4 dl.
Trasferisci il succo di melagrana così ottenuto in una brocca e unisci il succo dei lime e lo zucchero. Spella lo zenzero e schiacciandolo con lo spremiaglio direttamente sulla brocca ricava la polpa. Mescola e lascia macerare per almeno 2 ore, in modo da ottenere uno sciroppo a freddo.
Occupati dei bicchieri: taglia 4 fettine di zenzero e 4 di lime. Con il restante agrume strofina il bordo di 4 tazze da Moscow Mule (in alternativa a 4 bicchieri) per inumidirli, poi intingi ogni tazza in una ciotola in cui avrai disposto lo zucchero, per brinare i bordi.
Riempi ogni tazza per metà di ghiaccio, poi versa 45 ml di vodka, 80 ml di ginger beer e un quarto dello sciroppo di melagrana preparato. Mescola e completa ogni bicchiere con 1 rametto di rosmarino, 1 fettina di zenzero, 1 di lime e 1 cucchiaiata di chicchi di melagrana.



UNA NUOVA ESPERIENZA DI TÈ

Nella più raffinata tradizione Sir Winston Tea







Un nuovo assortimento ampio e profondo, un gusto eccellente e la tradizione in primo piano rappresentano la combinazione perfetta per offrirvi una nuova esperienza di tè.

www.sirwinstontea.it

POP
CAFFÈ
MOMENTI DI
INTENSO PIACERE

Momenti
di Intenso Piacere...



Cialde e capsule compatibili con tutti i sistemi
www.popcaffe.it

veloce è rock

IL CAPOSQUADRA

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA



Risotto con capesante e agrumi

Chi non risotta a Capodanno, non risotta tutto l'anno!

Il risotto a casa Manu Cook&Rock è d'obbligo durante le feste. C'è più tempo per cucinare e fare la spesa, e Cristian è più tranquillo mentre gioca in camera sua. Sara, molisana Dop, non era molto amante del riso, ma sono riuscito a contagiarla!

Prepara 1 litro di brodo vegetale e tienilo in caldo. Lava e tampona con carta da cucina 240 g di noci di capesante (compreso il corallo). Spella 1 scalogno, tritalo finemente insieme ai coralli e fai rosolare il soffritto in una casseruola con 20 g di burro. Unisci 320 g riso, fallo tostare per 3 minuti, poi sfuma con 50 ml di Prosecco e fai evaporare. Aggiungi un paio di mestoli di brodo caldo e porta il risotto a cottura, unendo man mano altro brodo. Intanto trasferisci le noci delle capesante in una ciotola. Condiscile con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato e un pizzico di sale. Trasferiscile in una padella antiaderente e cuocile velocemente, senza mescolarle, per 2 minuti al massimo; quindi girale delicatamente, sfumale con il succo di 1 arancia e lasciale cuocere ancora per un paio di minuti e non oltre. Toglile dal fuoco e tienile da parte. Fai mantecare Il risotto con 20 g di burro e distribuiscilo nei piatti individuali. Guarnisci con le noci delle capesante, completa con la scorza grattugiata di 1 lime non trattato, una macinata di pepe e servi. Per 4 persone.

Note agrumate
Se ti piace, al posto del succo di arancia puoi utilizzare quello più dolce del pompelmo rosa, che ben si sposa con il gusto delicato delle capesante.

Alla provenzale
Chiamate anche pettini di mare, le capesante necessitano di cotture brevi nella padella già ben calda per evitare che diventino secche e dure. Se vuoi puoi tenerne da parte qualcuna e servirle come antipasto. Condiscile con olio, sale, pepe. Una volta cotte, aromatizzale con erbe provenzali tritate al momento!

FOTO DI MAURO PADULA

brunch DI CAPODANNO

Sveglia tardi tardi e voglia di raccontarsi la sera prima. Saranno molto graditi questi piatti e stuzzichini da servire con un aperitivo Mimosa: versa il succo di 3 arance in 4 bicchieri e completa con spumante brut, prosecco o Champagne ben freddo. Buon inizio d'anno!

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

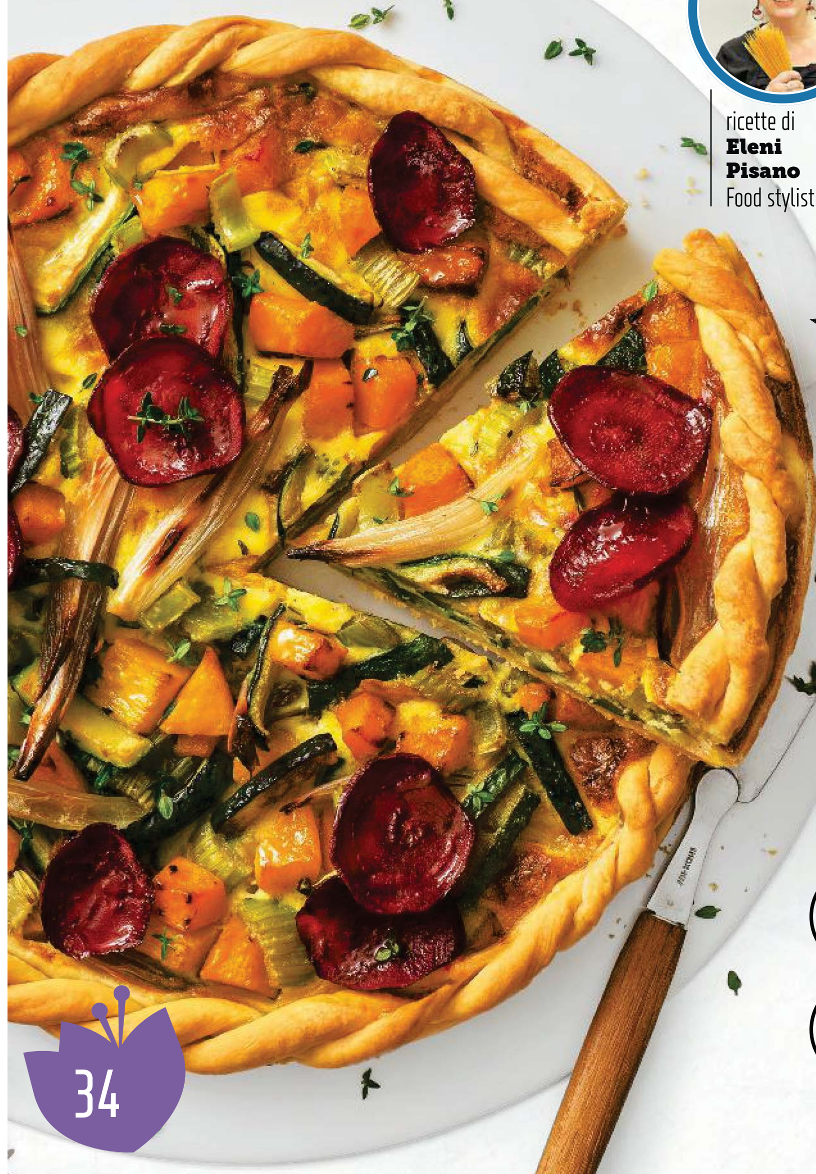
La melagrana

I chicchi rosso rubino sono sempre stati simbolo di buona fortuna. Chiamata anche granata, al suo interno si trovano tanti piccoli semi succosi che vanno staccati delicatamente con la punta delle dita per non rovinarli.





ricette di
Eleni Pisano
Food stylist



Quiche di verdure con zola

Per 6 persone
1 rotolo rotondo di pasta brisée pronta, già stesa - 1 barbabietola rossa - 2 zucchine di media dimensione - 1 costa di sedano verde - 200 g di polpa di zucca mantovana - 1 scalogno - 200 g di gorgonzola dolce - 50 ml di latte - 1 rametto di timo - 1 uovo - olio extravergine d'oliva - noce moscata - sale

Sbuccia la barbabietola e tagliala a fettine sottili e regolari; mettile in una ciotola con acqua e ghiaccio. Spella lo scalogno e taglialo a fette sottili. Lava le altre verdure e tagliale a piccoli pezzi regolari. Scalda in una padella 2 cucchiai di olio, unisci lo scalogno e lascialo imbiondire per circa 5 minuti, poi aggiungi le altre verdure a pezzi e falle insaporire a fuoco medio-alto per altri 5 minuti. Spegni il fuoco, aggiungi le foglie del timo e un pizzico di sale. Copri con il coperchio. **Nel bicchiere di un frullatore a immersione** riunisci il gorgonzola a pezzi, il latte tiepido, l'uovo e una grattatina di noce moscata. Frulla il tutto fino a ottenere una crema densa. Unisci la crema alle verdure nella padella e amalgama bene il tutto. **Stendi la brisée** in una tortiera tonda e con i rebbi di una forchetta bucherella la superficie. Versa nel guscio di pasta il composto di formaggio e verdura e termina con le fette di barbabietola, scolate e tamponate con carta assorbente. Aggiungi un filo d'olio, chiudi i bordi della torta salata verso l'interno e infornala per 20 minuti a 180°. Servi la quiche tiepida.

Preparazione 10 min.
Cottura 20 min.

Rotolo di omelette con speck, funghi, ricotta e nocciole

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone
6 uova - 100 ml di latte - 150 g di speck - 200 g di funghi misti surgelati - 100 g di ricotta di pecora (o di bufala) - 80 g di nocciole - 50 g di chicchi di melagrana - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - semi di papavero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

Monta le uova in una ciotola, aggiungi il latte e un pizzico di sale e continua a montare fino a ottenere un composto omogeneo e spumoso. Scalda in una padella ampia a bordi bassi 2 cucchiai di olio e aggiungi il composto di uova. Cuoci a fuoco moderato e appena i bordi iniziano a rapprendersi metti il coperchio e continua per altri 3-5 minuti. Trasferisci poi l'omelette su un tagliere a riposare. Fai insaporire i funghi in padella con 2 cucchiai d'olio caldo, 1/2 rametto di rosmarino e l'aglio schiacciato per 5 minuti. Spegni, regola di sale e pepe.
Stendi sull'omelette prima la ricotta, poi metà delle nocciole tritate, metà dello speck, i funghi rosolati e termina con lo speck rimasto. Arrotola bene il tutto e sigilla i bordi piegandoli verso il basso. Versa in una pirofila 1 cucchiaio di olio e adagia al centro il rotolo di omelette; cospargilo con le nocciole tritate rimaste e i semi di papavero.
Cuoci in forno a 180° per 5 minuti e fai riposare per altri 10. Cospargi l'omelette farcita con aghi di rosmarino e chicchi di melagrana; servi a fette.

Coppia vincente

La carne di maiale si abbina molto bene con la frutta, in particolare le mele, come in questa ricetta, ma anche prugne e ananas. Per questo piatto sono ideali mele rosse, come le Royal Gala o le Kanzi che hanno polpa soda, succosa e croccante.

Polpettine di maiale con le mele

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Per 4 persone
500 g di carne macinata di maiale - 100 g di salame nostrano in una sola fetta - 30 g di pistacchi sgusciati non salati - 2 uova - 100 g di pane del giorno prima - 50 g di burro - aneto - 1 limone non trattato - 2 mele rosse non trattate - 50 g di ribes rosso - semi di sesamo bianco - olio extravergine d'oliva - sale

Frulla nel mixer il salame a pezzetti, i pistacchi e metà aneto. Ammolla il pane per 5 minuti in acqua e poi strizzalo bene. Mescola il composto di salame alla carne macinata, poi aggiungi le uova sgusciate, il pane ben strizzato, 1 pizzico di sale e 1 cucchiaio di olio. Mescola tutto fino ad amalgamare bene gli ingredienti. Avvolgi il composto delle polpette nella pellicola e trasferiscilo a riposare in frigorifero per 10 minuti. Lava bene le mele, elimina il torsolo e tagliale a fette molto sottili. Sbuccia il limone e spremilo, filtrando il succo. Versalo in una ciotola con acqua fredda e tuffaci le fettine di mela per 5 minuti.
Prendi piccole porzioni del composto di carne con le mani inumidite e forma tante palline grandi come una grossa noce, schiacciandole leggermente al centro. Poggiale su una placca con carta da forno e cuocile in forno ventilato a 190° per 15 minuti (se preferisci, puoi friggere le polpette in abbondante olio di semi in una casseruola con i bordi alti).
Sgocciola le fette di mela e tamponale con carta assorbente. Passale da entrambi i lati nei semi di sesamo. Sciogli il burro in una padella e cuoci a fuoco medio-alto le fette di mela 2 minuti circa per lato. Servi le polpettine sulle fettine di mela. Decora con ciuffi di aneto e le bacche di ribes rosso.

8 secondi di CARNE PREZIOSA

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

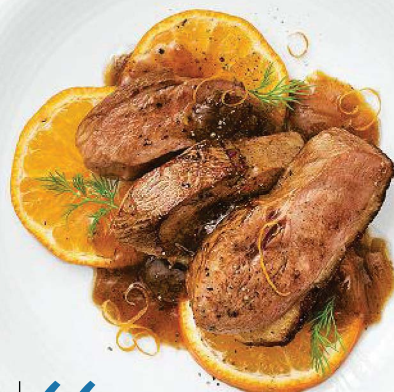
A CURA DI **ANNA PACCHI**
RICETTE DI **S. VIGANÒ, A. GNOCCHI, O. INDOVINA, C. CAMPI**
FOTO DI **MAURO PADULA**

Petto d'anatra alle clementine

Preparazione 15 min.
Cottura 10 min.

Per 4 persone
2 petti d'anatra - 16 clementine non trattate - liquore, tipo Mandarinetto - 2 cucchiai di zucchero - burro - 1/2 porro - 2 foglie di alloro - aneto - sale - pepe anche in grani

Passa sulla fiamma i petti d'anatra dalla parte della pelle, per eliminare eventuali residui di piume. Lavali, asciugali e incidi in superficie la pelle con tagli a scacchiera.
Ricava la scorza di 6 clementine, tagliala a listarelle sottili e scottale 2-3 volte per qualche istante in acqua bollente, cambiando ogni volta l'acqua. Spremi tutte le clementine. Versa il succo sulla carne con 4 cucchiai di liquore. Unisci 1 cucchiaio di grani di pepe, il porro affettato e l'alloro. Fai marinare per 5 minuti.
Sgocciola i petti d'anatra e cuocili per 5-6 minuti in una padella antiaderente, senza grassi, dalla parte della pelle. Quando saranno dorati, girali, cuoci ancora per 3-4 minuti e regola di sale e pepe. Togli i petti dalla padella e falli riposare per 5 minuti avvolti nell'alluminio.
Versa la marinata filtrata nella padella con lo zucchero, fai addensare a fuoco vivo con metà delle scorze e incorpora qualche pezzetto di burro freddo, mescolando con una frusta.
Affetta il petto d'anatra, servilo, a piacere, su fettine di clementine con la buccia, versa sopra la salsa alle clementine bollente, decora con le scorzette e qualche fogliolina di aneto e servi.



"Il petto d'anatra va cotto poco a fuoco vivo: per restare morbido l'interno della carne deve rimanere leggermente rosata."

Silvia Viganò

Filetto bardato al lardo marinato all'arancia

Preparazione 10 min.
Cottura 10 min.

"Come salsina di accompagnamento di solito frullo tutti gli ingredienti della marinata e la scaldo in un pentolino su fuoco basso."

Ornella Indovina

Per 4 persone
4 filetti di manzo di 2 dita di spessore - foglie di alloro - 2 grosse arance non trattate - salsa Worcestershire - 1 cucchiaio di senape - miele - 2 fette di cipolla - 4 fettine di lardo o pancetta tesa - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Avvolgi intorno allo spessore di ciascun filetto una fettina di lardo o pancetta e 2 foglie di alloro e lega tutt'intorno con spago da cucina. Spennella con la senape mescolata con poco miele e salsa Worcestershire. Aggiungi le fettine di cipolla divise in anelli, una grattugiata di scorza di arancia e il succo di un'arancia. Lascia marinare per 10 minuti.
Taglia la seconda arancia in modo da ottenere 4 fette spesse della stessa dimensione. Intanto scalda una piastra o una bistecchiera e mettici sopra 1 foglio di carta da forno.
Sala i filetti e grigliali su entrambi i lati e anche sugli spessori, lasciandoli rosati all'interno. Griglia anche le 4 fette di arancia. Servi i filetti ben caldi sulle fette di arancia, dopo averli spolverizzati con una macinata di pepe e irrorati con un filo di olio crudo.

Filettino di manzo con funghi e sfoglia

Per 4 persone
8 filettini mignon di manzo - 1 rotolo di pasta sfoglia fresca pronta, già stesa - 1 uovo - 300 g di funghi champignon o porcini affettati (anche surgelati)- 30 g di funghi porcini secchi - 2 scalogni - vino bianco - erba cipollina - prezzemolo tritato - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Ricava dalla pasta sfoglia 8 dischetti poco più piccoli dei filettini con un tagliapasta rotondo, disponili su una placca foderata di carta da forno e spennellali con l'uovo sbattuto. Cuocili per 10-15 minuti in forno già caldo a 180°.
Intanto immergi i funghi secchi in acqua bollente per 5 minuti. Rosola gli scalogni spellati e tritati in una padella con 3 cucchiai di olio e 20 g di burro. Unisci i funghi secchi sgocciolati e gli champignon, sala e cuoci a fuoco vivo, finché il liquido di cottura sarà completamente evaporato. Irrora con 1 bicchiere scarso di vino bianco, fallo evaporare e insaporisci con una macinata di pepe; poi trita grossolanamente la preparazione, unisci prezzemolo tritato ed erba cipollina tagliuzzata e tienila in caldo.
Sala i filettini di manzo, cuocili a fuoco vivo con un filo di olio su entrambi i lati e pepali. Disponi su ciascun filettino una cucchiaiata del mix di funghi e 1 dischetto di sfoglia e servi.

"Se usi i funghi surgelati, versali nella padella senza farli scongelare, altrimenti rischiano di diventare acquosi."

Alessandro Gnocchi

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

Châteaubriand con salsa agrodolce

Per 4 persone
4 filetti di manzo - 2 cm di radice di zenzero fresca - 10 cucchiai di salsa di soia - 1 spicchio di aglio - 3 cucchiai di zucchero di canna fine o muscovado - 3 cucchiai di aceto di mele - 3 cucchiai di saké o Sherry o Martini dry - 1 cucchiaio scarso di amido di riso o mais (maizena) - semi di sesamo bianchi e neri - 2 pere sode, non troppo mature - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella lo zenzero, grattugialo insieme all'aglio e mescolalo in un padellino con la salsa di soia, l'aceto di mele, il saké e lo zucchero di canna. Immergi nella salsa i filetti, scolali e rosolali in una padella su entrambi i lati con un filo di olio, girandoli su tutti i lati; poi pepali.
Intanto mescola alla salsa l'amido con una piccola frusta e scaldala a fuoco medio, continuando a mescolare, fino a ottenere una salsa vellutata. Sbuccia le pere, tagliale a julienne e irrorale subito con succo di limone.
Spennella i filetti di manzo con la salsa agrodolce e completa la cottura a fuoco medio-basso: devono rimanere rosati all'interno. Durante la cottura, spennellali spesso con la salsa. Decora i filetti con semi di sesamo e servili con il loro fondo di cottura e le pere salate e pepate leggermente.

"Per questo piatto devi usare lo Châteaubriand, un taglio nella parte centrale del filetto di manzo dove la carne è più larga."

Cinzia Campi

Preparazione 10 min.
Cottura 10 min.

COOK'S NOTES

La scelta della carne
Avere poco tempo non significa non poter cucinare dei piatti a regola d'arte: basta scegliere i tagli giusti. Filetto o controfiletto di manzo, petto d'anatra e filetto di maiale sono carni pregiate che esigono tempi di cottura brevissimi e, abbinati ad agrumi, spezie e frutta secca diventano secondi piatti di carne completi e raffinati.

L'ANATRA VA COTTA PRIMA DALLA PARTE DELLA PELLE SENZA GRASSI

La cottura giusta
Questi tipi di carne devono rimanere al sangue o rosate all'interno. Scalda bene la padella o la piastra prima di adagiarvi la carne così si sigillerà subito la superficie e manterrà all'interno tutti i suoi succhi. Se invece la cuoci in forno, fai rosolare prima la carne in una padella a fuoco alto, poi ricoprila con una bardatura o una impanatura e infine passala in forno.

COOK'S NOTES

Contorni in umido
Poiché la cottura veloce non permette alla carne di formare un sughetto, è meglio servirla con un contorno morbido e fondente come ad esempio delle cipolle caramellate in agrodolce o della frutta spadellata.

PUOI ABBINARE ANCHE UN PESTO DI VERDURE O DI ERBE

Marinate e salse
Servono anche loro a completare il gusto del piatto: la prima ammorbidisce la carne e può essere poi usata durante la cottura per rendere più succosa la preparazione.
La seconda fa da complemento alla carne e va nappata sopra a fine cottura.
Se la prepari in anticipo, tetienila in caldo o scaldala all'ultimo.

"Deglassare è un termine francese e vuol dire sciogliere il fondo di cottura aggiungendo un po' di acqua e un amido per creare una salsa."

Cinzia Campi

Petto d'anatra laccato al miele e zenzero

Per 4 persone
4 petti d'anatra - 1 grappolo di uva rosata senza semi - 1 pezzo di zenzero grattugiato - 5 dl di vino da dessert, tipo Passito - 1 bicchiere di succo d'uva pronto - brodo - 2 scalogni - 1 cucchiaio di bacche di ginepro - un pizzico di cannella - 2 cucchiai di miele - 3 cucchiai scarsi di aceto balsamico - 1 cucchiaio scarso di fecola di patate o amido di mais (maizena) - mandorle a lamelle tostate - burro - sale - pepe

Per la salsa, fai bollire il vino con 2-3 mestoli di brodo, il succo d'uva, gli scalogni affettati e le spezie, finché si sarà ridotto alla metà. Scalda il miele con una noce di burro e poca acqua, bagna con l'aceto e unisci il tutto alla miscela di brodo e vino. Filtra e riduci ancora la salsa, incorporando, verso fine cottura, la fecola sciolta in poca acqua fredda. Prosegui la cottura mescolando con una frusta, fino a ottenere una salsa vellutata e filtrala. Mescola ancora, unisci lo zenzero e regola di sale e pepe.
Cuoci i petti d'anatra salati e pepati per 5-6 minuti in una padella antiaderente, senza ulteriori grassi, dalla parte della pelle. Quando saranno dorati, girali e prosegui la cottura per 5 minuti. Togli i petti dalla padella e falli riposare per qualche minuti avvolti nell'alluminio.
Versa nella padella 2-3 cucchiai di acqua e 3 di salsa, per deglassare, e unisci i chicchi d'uva e il resto della salsa; quindi sbattila con una frusta, incorporando qualche pezzetto di burro freddo. Servi la carne a fettine con la **salsa** e i chicchi d'uva, decorando con le mandorle.



Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

Filetto di maiale in crosta di nocciole

Per 4 persone
1 filetto di maiale di circa 800 g - 1/2 arancia non trattata - 2 fette di pancarré - 60 g di nocciole - 1 uovo - 20 g di parmigiano reggiano grattugiato - qualche rametto di timo - 100 g di prosciutto crudo non troppo magro - 2 cipolle rosse - 100 g di zucchero - 60 g di uvetta - 60 g di pinoli - 2 cucchiai di aceto di mele - vino bianco secco - farina - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai ammorbidire l'uvetta nel vino bianco. Rosola le cipolle affettate con una noce di burro, sale e un filo di olio. Taglia il prosciutto a striscioline. Fai caramellare lo zucchero con 40 g di burro a fuoco basso. Unisci le cipolle e mescola. Bagna con l'aceto, aggiungi l'uvetta strizzata e i pinoli tostati.
Spolverizza con 1 cucchiaio scarso di farina e mescola per non formare grumi. Lascia addensare la crema, mescolando ancora. Unisci il prosciutto e una generosa macinata di pepe, cuoci ancora qualche istante e spegni.
Trita le nocciole con il pane, il formaggio, il timo e un pezzetto di scorza d'arancia. Passa il filetto nell'uovo sbattuto con sale e pepe, poi nel trito di nocciole e compattalo bene con le mani. Irroralo con un filo di olio, avvolgilo in carta da forno e legalo con spago da cucina. Infornalo a 200° per 20 minuti, elimina la carta e cuoci ancora per 10 minuti. Taglialo a fette spesse e servilo con la **salsa** caramellata.

Preparazione 10 min.
Cottura 35 min.

"Per tagliare più facilmente il filetto, fai delle incisioni sulla copertura di nocciole dopo aver tolto la carta, senza arrivare alla carne."

Alessandro Gnocchi





“Io acquisto un filetto di maiale da circa 800 g e lo taglio in 8 fette spesse. Calcolo sempre 200 g di carne a persona.”

Ornella Indovina

Filetto di maiale con zucca e mele alla birra

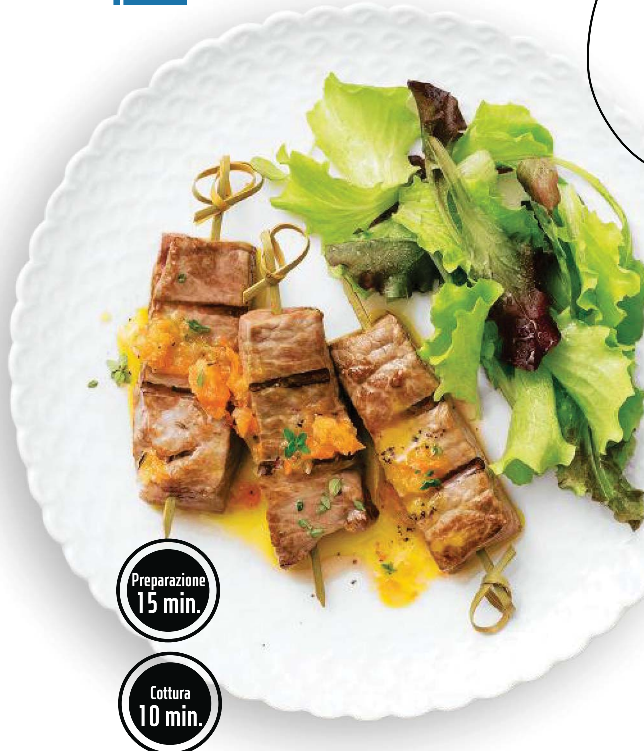
Per 4 persone
8 fette di filetto di maiale di circa 2 dita di spessore - 1 cipolla - 5-6 foglie di salvia - 2 mele rosse - zucchero di canna - 300 g di polpa di zucca, meglio se mantovana - burro - farina - 33 cl di birra chiara - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella la cipolla e tagliala a spicchietti. Taglia la polpa di zucca a dadini di circa 1 cm di lato. Lava le mele, elimina il torsolo, tagliale a spicchi e bagnale con il succo di limone. **Infarina le fette di filetto di maiale**. Scalda 30 g di burro e 2 cucchiai di olio in una larga padella antiaderente con le foglie di salvia, aggiungi i filetti in un solo strato e falli cuocere velocemente a fiamma vivace 1-2 minuti per lato. Se la padella non contiene tutti i filettini, rosolali pochi per volta. Man mano che sono pronti, regola di sale e pepe e tienili in caldo fra 2 piatti. Rosola a parte i dadini di zucca con una noce di burro. **Abbassa la fiamma** sotto la padella e aggiungi la cipolla e i dadini di zucca, sale e pepe. Sfuma con la birra, aggiungi 1 cucchiaio di zucchero di canna e cuoci per 10 minuti. Completa con gli spicchi di mela e prosegui la cottura per altri 5 minuti. **Rimetti i filetti nella padella,** cuoci ancora per 2 minuti e regola di sale e pepe. Spegni, copri con il coperchio, lascia riposare per 1-2 minuti e servi.

Spiedini di entrecôte con pesto di verdure

Per 4 persone
2 fette di entrecôte di almeno 2 dita di spessore - salsa Worcestershire - 1 manciata di olive verdi piccantine schiacciate e snocciolate - 80 g di pistacchi sgusciati - 1 sedano bianco - 2 carote - 1 cipolla rossa - 2 spicchi di aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 1 limone - aceto bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella l'aglio e la cipolla, raschia le carote e spuntale; pulisci il cuore del sedano, tenendo le foglie più tenere. Lava le verdure e tagliale a pezzi. Sciacqua i capperi sotto l'acqua e lasciali a bagno in acqua e aceto per 5 minuti. Frulla il sedano, le carote, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, i pistacchi, le olive, i capperi, un filo di olio, pepe e qualche goccia di succo di limone, in modo da ottenere un pesto. Toglilo dal mixer e irrora con olio, mescolando. **Elimina eventuali parti grasse** delle entrecôte e taglia ciascun pezzo di carne in 3 parti, nel senso della lunghezza. Infila ciascun pezzo di carne su uno spiedino, insaporisci con salsa Worcestershire e irrora con un filo di olio. **Cuoci gli spiedini** salati e pepati su una piastra ben calda foderata di carta da forno, mantenendoli rosati all'interno e servili con il pesto di verdure.



VARIANTE GOLOSA

Entrecôte al pompelmo
Marina 2 fette di controfiletto per 30 minuti con il succo di 1 pompelmo rosa, 4 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaino di miele, pepe e un filo d'olio. Elimina le calotte di 2 pompelmi e taglia la buccia in profondità, fino alla polpa viva. Riducila a rondelle. Sgocciola la carne, grigliala, salala poco e falla riposare avvolta in un foglio di alluminio. Versa la marinata nella padella e lasciala restringere alla metà. Servi la carne a fette con la salsina e i pompelmi.



“L'entrecôte, o controfiletto, è un taglio morbido come il filetto, leggermente venato di grasso e per questo perfetto da fare alla griglia.”

Silvia Viganò

Con frutta secca Sciogli 30 g di burro in una casseruola, unisci la farina, tostala e versa il brodo freddo tutto in una volta. Cuoci per 7-8 minuti mescolando. Spegni e insaporisci con sale, pepe e il concentrato. Disponi le capesante nelle valve concave e coprile con la salsa. Spolverizzale con i pinoli frullati con i pistacchi e, a piacere, con 20 g di pecorino grattugiato.



capesante gratinate

Le raffinate conchiglie di san Giacomo farcite e passate in forno sono tra i più amati antipasti di festa. Eccole in tre varianti squisite, tutte da provare

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Alla Mornay Scalda la besciamella con 2-3 cucchiai di latte, aggiungi il tuorlo, il gruyère, la panna e regola di sale e pepe. Distribuisci nelle valve metà della salsa, metti sopra le capesante (noci e coralli) e copri con la salsa rimasta. Frulla il pancarrè con 1 spicchio di aglio e le foglie di un ciuffo di prezzemolo e spolverizza le capesante con il mix.

Con verdurine Taglia zucchina, pomodoro e carota a dadini molto piccoli e insaporiscili con sale e pepe e, a piacere, un trito di basilico. Metti le capesante nelle valve concave, coprile con le verdurine preparate e completa con il burro fuso.

1

PREPARALE

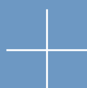
Per 4 persone calcola 8 capesante. Di solito si trovano già aperte, pulite e conservate nella valva concava. Se invece le hai acquistate ancora chiuse, inserisci la punta di un coltellino robusto fra le due valve e fallo scorrere, ruotandolo leggermente, fino ad aprirle. Elimina la valva piatta e passa la lama sotto il mollusco per staccare noce (la parte bianca) e corallo (la parte arancione). Togli la sacca scura che può contenere della sabbia ed eventuali frange color nocciola.

2

SCEGLI LA FARCITURA

Alla Mornay: mescola la besciamella con tuorlo, formaggio e panna e sbriciola il pancarrè


500 g di besciamella


1 tuorlo

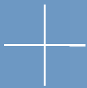

40 g di gruyère grattugiato


2 cucchiai di panna fresca


2 fette di pancarrè raffermo

Con frutta secca: fai una besciamella con farina, brodo e concentrato e trita i pistacchi e i pinoli


40 g di pistacchi sgusciati


40 g di pinoli

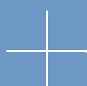

30 g di farina


3 dl di brodo vegetale o di pesce


1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

Con verdurine: taglia in minuscola dadolata le verdure, cospargi le capesante e versa il burro fuso


1 pomodoro sodo


1 piccola zucchina


1 costa di sedano


1 piccola carota


50 g di burro

3

INFORNALE

Versa uno strato di sale grosso di circa 1 cm di spessore sulla placca e disponi sopra le capesante farcite, facendole penetrare un po' nel sale: in questo modo le conchiglie rimarranno ben stabili. Porta a temperatura il grill del forno e inserisci la placca, posizionandola a 25-30 cm dalla resistenza. Cuoci per 7-8 minuti e servi subito. Non buttare le conchiglie, ma lavale e riutilizzale.





Mi stuzzica un'idea!

TIENI IN CASA IL LIEVITO GIUSTO, TI BASTERÀ POCO PER UNO SNACK FAVOLOSO



Voglia di qualcosa di buono? Puoi farlo in casa con pochi ingredienti, tenendo in dispensa il **Lievito di birra Mastro Fornaio PANEANGELI**. Deriva dalla disidratazione del lievito di birra e grazie a questo procedimento dura più a lungo del lievito fresco, che deperisce in pochi giorni. Cosa puoi preparare? Pane, focacce, pizze e calzoni, ma anche brioches, krapfen, savarin, ciambelloni, trecce e babà, ovvero tutti i prodotti che richiedono una lievitazione naturale e lenta. Il **Lievito di birra Mastro Fornaio PANEANGELI** non deve essere né sciolto, né riattivato in acqua, ma si aggiunge direttamente alla farina unendo due cucchiaini di zucchero. La lievitazione dell'impasto avviene prima della cottura e fuori dal forno, in un posto tiepido coperto da un canovaccio umido per raddoppiarne il volume. Facile e dal risultato sicuro. E oggi, che idea ti stuzzica?

La Ricetta

PIZZETTE STUZZICANTI CON SALAMINO PICCANTE, POMODORINI, STRACCHINO E RICOTTA

Ingredienti

PER L'IMPASTO:
400 g farina bianca, 1 bustina di **Lievito di birra Mastro Fornaio PANEANGELI**, 10 g zucchero (2 cucchiaini), 1 cucchiaino colmo di sale, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 225 ml acqua tiepida (37-40°C)



PER FARCIRE:
50 g salamino piccante, 250 g pomodorini maturi, 100 g stracchino morbido setacciato, 125 g ricotta fresca, origano, sale

Preparazione

Setaccia la farina in una terrina larga e mescola il Lievito di birra Mastro Fornaio. Fai una buca al centro e versa zucchero, sale e olio. Amalgama il tutto aggiungendo un po' per volta l'acqua tiepida. Lavora l'impasto sul piano infarinato per almeno 10 minuti, allargandolo con i pugni chiusi, riavvolgendolo e sbattendolo sul tavolo, fino al completo assorbimento del liquido.
Rimetti l'impasto nella terrina infarinata, coprilo con un canovaccio umido e lascialo a lievitare in luogo tiepido, fino a quando il suo volume sarà raddoppiato (40 minuti).
Affetta il salamino e i pomodorini.
Con l'impasto ben lievitato forma un rotolo, dividilo in 24 pezzetti uguali e schiaccia ogni pezzetto sul piano del tavolo infarinato, in modo da ottenere una pizzetta.
Disponi 12 pizzette sulla lastra del forno foderata con carta da forno, spalma la metà dello stracchino, distribuisci la metà del salamino, dei pomodorini e della ricotta, quindi spolverizza con l'origano e sala a piacere. Cuoci le pizzette per 10 minuti circa, nella parte media del forno preriscaldato (elettrico: 200°C, ventilato: 190°C, a gas parte alta: 200°C).
Ripeti l'operazione con le pizzette rimaste.

DI CRISTIANA CASSÉ

LO SAPEVI CHE...
SI CHIAMA COSÌ PER LA COTENNA CHE CONTIENE

IN CUCINA
Oltre agli abbinamenti tradizionali con lenticchie, puré e polenta, è ottimo in crosta e come farcitura di verdure o rotoli di carne. A fette si presta per torrette e tartine monoporzione, o come base per mini sartù di riso.

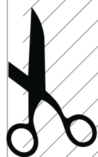


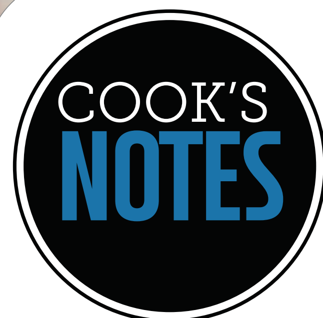
cotechino Modena Igp

È nato cinque secoli fa a Mirandola (in provincia di Modena), quando la città fu assediata dalle truppe di papa Giulio II. Per scampare alla fame e per sottrarre i maiali alla razzia, uno dei cuochi del filosofo Pico della Mirandola ebbe l'idea di macellarli e insaccarne le carni, in modo da poterle conservare a lungo. Da allora, il cotechino è considerato a buon diritto il padre degli insaccati e dal 1999 è realizzato secondo il disciplinare fissato dal Consorzio Zampone e Cotechino Modena Igp.

L'area di produzione comprende l'Emilia Romagna, la Lombardia (tranne la provincia di Sondrio), Verona e Rovigo. La ricetta è ancora quella rinascimentale e prevede un mix di carni magre, carni grasse e cotenna. A queste si aggiungono spezie e vino (in dosi variabili secondo il produttore), oltre ad antiossidanti e conservanti. Una volta macinati e insaccati gli ingredienti nel budello, il cotechino viene asciugato in stufe ad aria calda oppure precotto previa sigillatura in buste ermetiche.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL





AL MOMENTO DELL'ACQUISTO CONTROLLA CHE IN CONFEZIONE CI SIA IL LOGO DEL CONSORZIO



250

CALORIE PER ETTO Oltre a proteine nobili e grassi, contiene molto ferro e vitamine del gruppo B

Consigli utili

1 Conservazione
Il cotechino fresco si mantiene in frigo per una settimana: per evitare che la pelle si secchi e si rompa in cottura, proteggilo con un panno o con la carta oleata del macellaio.

2 Cottura Dopo averlo ammollato e forato, immergilo in acqua fredda e cuocilo per 2 ore: tieni il fuoco basso, l'acqua deve solo fremere.

3 Servizio Lascialo intiepidire nella sua acqua, prima di sgocciolarlo. Incidi il budello nel senso della lunghezza, eliminalo e affetta il cotechino.



Bucatini con ragù alle noci

Preparazione **25 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di bucatini - 250 g di cotechino già cotto - 1 scalogno - 1/2 costa di sedano - vino bianco secco - 100 g di concentrato di pomodoro - 50 g di gherigli di noce - olio extravergine d'oliva - timo - sale - pepe

Priva il cotechino della pelle e sgranalo. Spella lo scalogno, spunta la costa di sedano ed elimina i filamenti; trita entrambi e soffriggili in una padella antiaderente grande con poco olio e un pizzico di sale.
Unisci le briciole di cotechino preparate e sfuma con mezzo bicchiere di vino; lascialo evaporare, poi aggiungi il concentrato di pomodoro e un mestolino di acqua calda. Fai sobbollire per una decina di minuti. Intanto trita le noci piuttosto grossolanamente e tostale in una padellino antiaderente con un filo di olio.
Cuoci i bucatini in abbondante acqua bollente salata, scolali al dente, condiscili subito con il ragù preparato e cospargili con le noci tritate, una manciatina di foglioline di timo e una macinata di pepe.

Rotolo in sfoglia alla senape

Preparazione **50 minuti**
Cottura **3 ore**
Dosi per **4 persone**

1 rotolo di pasta sfoglia rotonda, anche integrale - 1 cotechino da 700 g circa - 600 g di erbette verdi di stagione (coste, biete, catalogna) - 1 cipolla bianca piccola - 80 g di senape in grani - 2 mandarini - semi di papavero - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale



STEP BY STEP



1 **Pratica 7-8 fori** nel cotechino, poi mettilo in una casseruola a bordi alti e coprilo di acqua fredda. Porta a bollore, abbassa la fiamma, copri con un coperchio e cuocilo per 2 ore e mezzo. Preleva il cotechino, elimina il budello con la punta di un coltello e fallo raffreddare per 20 minuti. Intanto emulsiona in un barattolino a chiusura ermetica la senape, 2 cucchiai di olio e il succo dei mandarini. Spennella il cotechino con la salsa preparata.

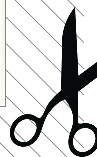


2 **Srotola la sfoglia,** sistema al centro il cotechino e spennella la sfoglia con la salsa restante. Arrotola la sfoglia sul cotechino e chiudi bene i bordi. Spennella l'esterno della sfoglia con un po' di olio e cospargi con i semi di papavero. Sistema il rotolo di cotechino su una placca rivestita con carta da forno e fai cuocere in forno per 20 minuti a 170°.



3 **Lava le erbette** e asciugale. Spella la cipolla e tagliala a fette molto sottili. Falle imbiondire in padella con 3 cucchiai di olio per 5 minuti poi unisci le erbette tagliate grossolanamente e falle insaporire. Aggiungi un pizzico di noce moscata e uno di sale, abbassa la fiamma e continua a cuocere con il coperchio per altri 5 minuti. Servi il cotechino tagliato a fette accompagnato con le erbette.

RICETTA DI ELENI PISANO, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL



DI MAURO COMINELLI

Filetto di maiale in crosta di sale

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

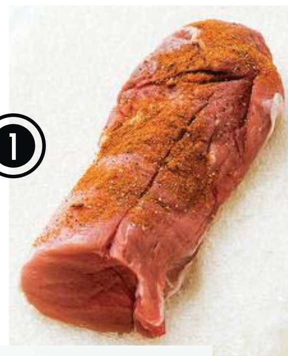
1 filetto di maiale di circa 600 g - 1/2 kg di sale grosso - 250 g di farina - 3 albumi - paprika dolce - 600 g di patate - 1 spicchio di aglio - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Elimina il grasso superficiale del filetto e spolverizzalo con 1 cucchiaio di paprika e pepe. Versa il sale grosso e la farina in una ciotola, aggiungi gli albumi e mescola, in modo da ottenere un composto omogeneo. Disponilo fra 2 fogli di carta da forno e appiattiscilo con il matterello in modo da ottenere un rettangolo spesso 2 cm. Togli la carta da forno superiore, disponi la carne al centro del rettangolo e avvolgila, aiutandoti con la carta sottostante. Elimina la carta e sigilla.

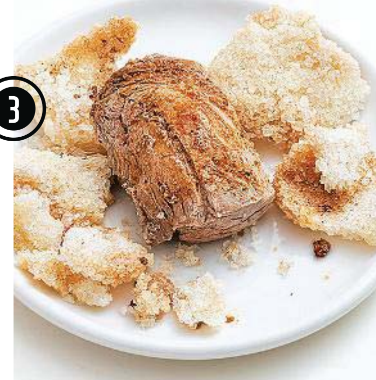
2 Sbuccia le patate, lavale e tagliale a dadini di 1 cm di lato. Mettile nella teglia crisp del microonde con l'aglio non spellato, il rosmarino, 2-3 cucchiai di olio, sale e pepe. Mescola e cuoci nel microonde con la funzione crips per 3 minuti, mescola e cuoci per altri 2-3 minuti. Disponi il filetto in crosta in un contenitore che possa andare nel microonde e cuoci alla massima potenza per 5 minuti. Abbassa la potenza a circa 700 W e prosegui la cottura ancora per 10 minuti.

3 Togli il recipiente dal microonde e lascia riposare il filetto per 2-3 minuti. Rompi la crosta di sale, estrai il filetto ed elimina eventuali residui di sale dalla carne. Affettala e disponi le fette in un piatto da portata che possa andare nel microonde. Disponi attorno le patate preparate, da cui avrai eliminato l'aglio, riscalda nel forno per 1 minuto a potenza media e servi subito.

STEP BY STEP


1

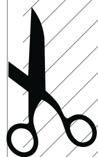

2


3

LO SAPEVI CHE...
TRA I FILETTI, QUELLO DI MAIALE È IL PIÙ ECONOMICO

LA COTTURA CLASSICA
Trasferisci il filetto sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoci in forno già caldo a 230° per 10 minuti. Abbassa a 200° e prosegui la cottura per 15-20 minuti. Intanto fai saltare le patate con olio, aglio e rosmarino in un wok per 10 minuti. Estrai il filetto dalla crosta, affettalo e servi con le patate.

FOTO DI MAURO PADULA





Filetti di branzino all'arancia

Preparazione **10 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 filetti di branzino di circa 200 g ciascuno - 1 limone - 3 arance non trattate - 1/2 cucchiaino di zucchero - 1 cucchiaino di farina - 30 g di burro - granella di pistacchi - sale - pepe

1 Tasta la polpa dei filetti di branzino, se trovi spine rimaste, toglile con una pinzetta. Sciacqua il pesce sotto acqua fredda e asciugalo con carta da cucina. Taglia a metà un'arancia e il limone e spremili; filtra il succo attraverso un colino a maglie fitte.
2 Disponi i filetti di branzino con la pelle in basso in una pirofila che possa andare nel microonde e versa il succo filtrato. Cuoci a circa 700 W di potenza per 4-5 minuti. Lascia riposare la preparazione nel forno per qualche minuto. Intanto lava le arance rimaste, tagliale a fettine sottili e stendile su un piatto che possa andare nel microonde. Con due palette trasferisci i filetti sulle fettine di arancia e versa il fondo di cottura in un pentolino.
3 Unisci il burro, lo zucchero, la farina, sale e pepe e porta lentamente a ebollizione, mescolando con una frusta. Fai addensare la salsa per qualche minuto, mescolando in continuazione. Quando raggiungerà una consistenza sciropposa, versala sui filetti di pesce. Riscalda il tutto nel microonde per 1 minuto a circa 300 W di potenza. Completa con i pistacchi e servi subito.

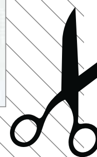




LA COTTURA CLASSICA

Sciogli il burro in una grande padella antiaderente, disponi i filetti di pesce, versa il succo degli agrumi e cuoci a fuoco medio per 7-8 minuti. Sgocciola i filetti sul piatto di portata foderato con le fettine d'arancia e tieni in caldo. Aggiungi nella padella con il fondo di cottura lo zucchero, la farina, sale e pepe e fai addensare mescolando. Versa la salsa sul pesce, completa con i pistacchi e servi.

FOTO DI MAURO PADULA



con la **pentola a pressione**

DI MAURO COMINELLI

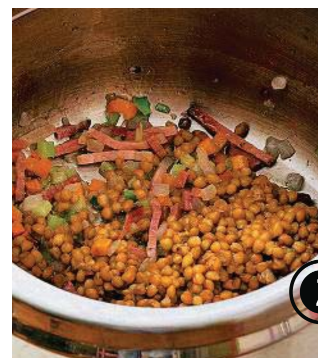
LA COTTURA CLASSICA
Immergi il cotechino bucherellato in una pentola, coprilo con abbondante acqua fredda, porta a bollore e fai sobbollire per 2-3 ore. Rosola il mix di guanciale e verdure in una casseruola, unisci le lenticchie sgocciolate, falle insaporire per 1-2 minuti, versa 1 bicchiere d'acqua e cuoci per 35-40 minuti, unendo altra acqua se serve.







1



2



3

LO SAPEVI CHE...
A CREMONA SI CHIAMA SALAME DA PENTOLA

Cotechino con lenticchie

Prep. **25 minuti + il riposo**
Cottura **55 minuti**
Dosi per **4 persone**

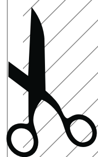
1 cotechino - 250 g lenticchie - 1/2 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - 50 g di guanciale o pancetta - sale - pepe

1 Metti a bagno le lenticchie in acqua fredda per 8 ore; a parte copri il cotechino con acqua fredda e fallo ammorbidire per qualche ora. Sgocciolalo, bucherellalo in più punti con uno stecchino e mettilo nella pentola a pressione; coprilo di acqua, chiudi con il coperchio e porta la pentola in pressione a fuoco basso. Quando la valvola sibila, cuoci per 40 minuti. Poi spegni, fai sfogare il vapore, sgocciola il cotechino in una ciotola e versaci sopra l'acqua di cottura.

2 Sgocciola le lenticchie e sciacquale. Spella la cipolla e raschia la carota; lavale e tritale con il sedano e il guanciale. Rosola il mix nella pentola a pressione sciacquata senza aggiungere grassi a fuoco medio basso. Unisci le lenticchie, versa 3 dl di acqua fredda, chiudi con il coperchio, accendi il fuoco al massimo e aspetta il sibilo. Cuoci per 15 minuti, spegni e lascia sfogare il vapore.

3 Apri la pentola e regola di sale e pepe. Se il fondo di cottura è troppo fluido, riaccendi il fuoco e fallo asciugare a fuoco vivo, mescolando. Se è troppo asciutto, bagnalo con poca acqua di cottura del cotechino. Sgocciola il cotechino, taglialo a fette e disponile sulle lenticchie; chiudi con il coperchio, accendi il fuoco al massimo e aspetta il sibilo. Spegni, fai sfogare il vapore e togli il coperchio. Trasferisci le fette di cotechino e le lenticchie in un piatto caldo e servi subito.

FOTO DI MAURO PADULA



STEP BY STEP

Carciofi ripieni alla salsiccia

Preparazione **30 minuti**
Cottura **28 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 carciofi - 300 g di salsiccia - 1 uovo - pangrattato - grana padano grattugiato - 1 cipolla - 1 limone - 1 dl di vino bianco secco - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe



1 Elimina le foglie più dure, le punte e il gambo dei carciofi e togli l'eventuale fieno interno con lo scavino. Arrotonda i fondi esterni e tuffali man mano in acqua fredda acidulata con il succo del limone. Incidi la salsiccia nel senso della lunghezza, elimina il budello e sgranala; spella la cipolla e tritala.



2 Scalda un filo di olio in una padella antiaderente e rosola la salsiccia a fuoco medio per 4-5 minuti, mescolando. Unisci la cipolla, sfuma con metà del vino, abbassa al minimo e prosegui la cottura per 4-5 minuti. Trasferisci il tutto in una ciotola e lascia intiepidire. Aggiungi quindi l'uovo, 2 cucchiai di pangrattato, 2 cucchiai di grana, il prezzemolo tritato, una macinata di pepe e un pizzico di sale. Mescola bene: se il composto risultasse troppo morbido, aggiungi poco altro pangrattato.



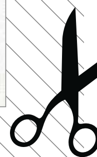
3 Sgocciola i carciofi, allarga le foglie e distribuisci all'interno il ripieno preparato. Disponi i carciofi in un solo strato nella pentola a pressione, versa il vino rimasto e 1 dl di acqua, chiudi con il coperchio e accendi il fuoco al massimo; aspetta il sibilo e abbassa al minimo. Cuoci per 15 minuti, spegni e lascia sfogare il vapore. Lascia intepidire i carciofi, trasferiscili in una pirofila, spolverizzali con poco pangrattato e passali sotto il grill ben caldo del forno per 2-3 minuti.



FOTO DI MAURO PADULA

LA RICETTA CLASSICA

Farcisci i carciofi come spiegato e disponili in una pirofila unta con poco olio, versa il vino e un dito d'acqua, chiudi con alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 15 minuti. Lascia sotto il grill per 2 minuti e servi.



verace come me

IL CAPOSQUADRA

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA



Friselle con lenticchie e cotechino

Quanti modi di fare e rifare

Sempre con un po' di anticipo, ogni anno sono alla ricerca di un modo per stupire i miei parenti rivisitando i classici delle feste. Quest'anno è il turno di lenticchie e cotechino. C'è chi li apprezza e chi meno e allora, per mettere d'accordo un po' tutti a casa, mi sono inventato una sfiziosa frisella. Nord e Sud a portata di festa!

Cuoci 1 cotechino precotto in acqua seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Una volta pronto, spellalo e ricava tanti cubetti di circa 1,5 cm. Intanto sciacqua sotto l'acqua corrente 75 g di lenticchie secche e lessale con 2 foglie di alloro per 20-25 minuti dal bollore; poi scolale e tieni da parte il liquido di cottura. Pulisci 70 g di cicoria, dividi a metà i gambi e ricava tanti tocchetti di circa 2 cm. In una padella scalda 1 filo d'olio extravergine d'oliva, poi aggiungi 1 spicchio d'aglio spellato, 1 peperoncino tritato,1 carota e 1 costa di sedano puliti e sminuzzati finemente. Dopo qualche minuto aggiungi le lenticchie, falle saltare qualche minuto ancora e regola di sale e pepe. Infine unisci il cotechino a cubetti e fai insaporire ancora per 1 minuto. Immergi 4 friselle per pochi istanti nel liquido di cottura delle lenticchie tiepido e trasferiscile nei piatti individuali. Guarnisci ogni frisella con il mix di lenticchie e cicoria e infine completa con i cubetti di cotechino. Per 4 persone.



In versione finger food
Anziché quelle classiche, puoi utilizzare le friselle più piccole: saranno degli amuse bouche sfiziosi e scenografici.



Per fare più in fretta

Se utilizzi le lenticchie in barattolo, ricorda che, una volta sgocciolate, pesano circa il doppio rispetto a quelle secche. In questo caso, non avendo a disposizione il liquido di cottura (quello di governo del barattolo puoi scartarlo), bagna le friselle con l'acqua.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

CENONE DI **San Silvestro**

Un appuntamento goloso atteso per dodici mesi, l'opportunità di voltare pagina e salutare il nuovo anno circondati da amici e parenti, di fronte a una tavola sontuosa che delizia gli occhi e il palato

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**





ricette di **Daniela Malavasi** Food stylist



Zampone in pastella al limone e grana padano

Immancabile porta fortuna
Prepara una pastella, amalgamando con la frusta 1 uovo, 1 tuorlo, 50 g di farina setacciata e 2 dl di latte. Incorpora la scorza di 1 limone dolce (siciliano o di Sorrento) non trattato, un pizzico di prezzemolo fresco tritato, 250 g di grana padano grattugiato molto fine, 1 cucchiaino circa di vino bianco, poco sale e pepe. Intingi 4 fette spesse di zampone, già cotto e raffreddato, friggile in olio di semi ben caldo fino a quando saranno ben dorate su entrambi i lati, scolale su carta da cucina e servile calde, con scorze di limone verde, bacche di pepe rosa e chips sottili di finocchi crudi.

Risotto alla melagrana con robiola, noci e timo

Bollicine in rosa
Lo spumante rosè, usato per sfumare il risotto, oltre a essere ideale per l'aperitivo, si abbina bene in cucina a piatti che contengono formaggi freschi, come questo.





Carré alla gremolata di agrumi

Secondo da applauso
Il carré di vitello è uno dei tagli più scenografici: si presta a realizzare arrosti sontuosi, perfetti per i pranzi delle feste. È un taglio di prima qualità del quarto posteriore, dove la polpa magra e tenera è collegata alle vertebre dorsali e alle costole. Acquistalo calcolando almeno 1 osso per commensale per ricavare porzioni equilibrate (e più facili da tagliare).

Quiche all'uva con mele, Camembert e culatello

Il formaggio di Napoleone
Che pare lo assaggiò a Camembert in Normandia e, visto che nessuno ne conosceva il nome, lo chiamò con quello della cittadina stessa. Uno degli emblemi della gastronomia francese, si fregia della Aop, che corrisponde alla Dop italiana. La pasta molle lo rende adatto a creme e farce.

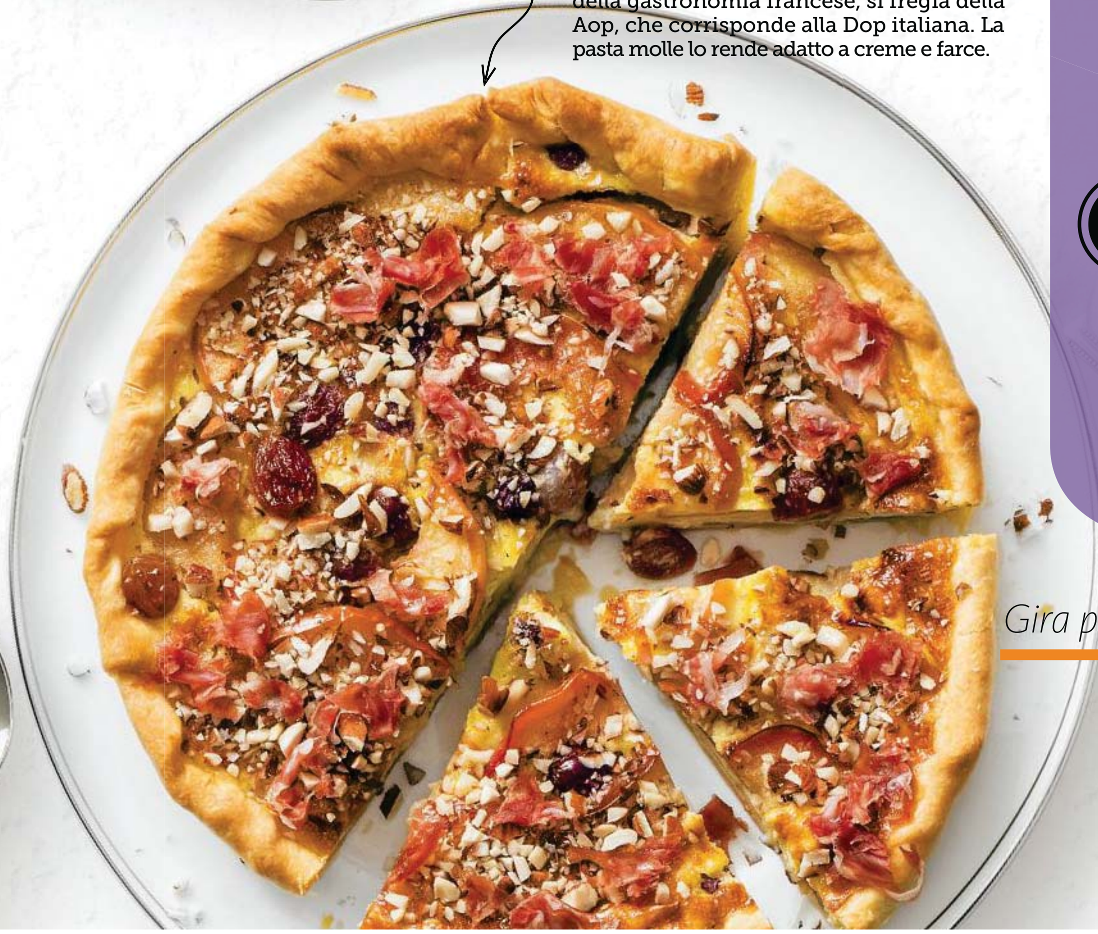


TABELLA DI MARCIA

5 ore prima

Fai marinare la carne
Lava bene il carré e tamponalo con carta assorbente. Lardellalo come da ricetta. Prepara la marinata e inserisci il carré in un contenitore in misura. Chiudi con pellicola; ogni tanto bagna la carne con la marinata. Fai insaporire per 1 ora.

4 ore prima

Cuoci il carré
Scalda il forno a 220°; sgocciola la carne dalla marinata e tamponala bene. Copri gli ossi con alluminio così non bruceranno e inforna l'arrosto per 20 minuti. Bagnalo con la marinata, abbassa la temperatura a 170° e cuoci per 1 ora e mezza, bagnandolo ogni tanto. Pulisci intanto i carciofi.

3 ore prima

Prepara la quiche
Lava l'uva e le mele, sbucciale e affettale, mettile in una ciotola con acqua ghiacciata e succo di limone. Fai la crema di Camembert. Aggiungi i carciofi scolati e le arance all'arrosto, alza a 180° e cuoci per altri 30 minuti. Togli l'arrosto dal forno e lascialo riposare.

2 ore prima

Le ultime mosse
Componi e inforna la quiche. Nel frattempo, prepara lo zampone in pastella come antipasto. Fai la riduzione di rosé per il risotto; prepara nocciole e gremolata di agrumi. Cuoci il risotto, sforna la quiche e metti l'arrosto in forno. Prima di servirlo, elimina l'alluminio dagli ossi.

Gira pagina per le ricette







SE L'UVA È ROSATA

Gustosa e ricca di succo, è ottima da tavola, ma si sposa a meraviglia anche con piatti salati come questo, con le carni bianche, con la selvaggina e i pesci delicati. La varietà Red Globe è senza semi.



Preparazione 30 min.

Cottura 35 min.

Quiche all'uva con mele, Camembert e culatello

Per 4 persone

1 rotolo di pasta brisée fresca tonda - 1 grappolo di uva rosé senza semi - 2 piccole mele rosse non trattate - 200 g di Camembert - 2 dl di panna fresca - 2 uova - 1 rametto di rosmarino - 20 g di mandorle tostate e salate - 60 g di culatello a fette - il succo di 1 limone - 20 g di burro - sale - pepe

1 Lava gli acini d'uva e le mele. Priva le mele del torsolo, affettale e trasferiscile man mano in acqua fredda acidulata con un po' di succo di limone. Scalda il burro in una padella con il rosmarino e fai rosolare per pochi minuti gli acini di uva. Sgocciolali e tienili da parte; nella stessa padella, fai saltare per pochi istanti le mele scolate e tamponate bene.

2 Sbatti la panna con le uova, sale e pepe e poi aggiungi il Camembert tagliato a pezzetti. Trita le mandorle salate fino a ottenere una granella. Spezzetta le fettine di culatello.

3 Rivesti uno stampo per crostata da 22-24 cm con la pasta brisée lasciandola sulla carta della confezione; versa nel guscio la crema al Camembert, fai seguire l'uva e le fette di mela. Cuoci la quiche in forno già caldo a 200° per 30 minuti circa. Sformala, falla intiepidire brevemente, cospargila con le mandorle e il culatello e poi servila tiepida.

Il tocco smart

Srotola la pasta nella teglia e ripiega quella in eccesso verso l'interno. Prima di infornare, pizzica il bordo di pasta con le dita per renderlo ondulato.

CREMOSA
ROBIOLA

È un formaggio caprino a pasta morbida tipico di Lombardia e Piemonte. Spalmabile, si presta idealmente a condire pasta, farcire lasagne e mantecare risotti. Ottima quella di Roccaverano, che è Dop.

Frutto augurale

Rossi e carnosi, di sapore agrodolce, i chicchi di melagrana arricchiscono risotti, piatti di carne, insalate invernali e macedonie di frutta.

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

Risotto alla melagrana con robiola, noci e timo

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli - 2 melagrane mature, sgranate - 1 scalogno - 1 ciuffo di timo al limone - 120 g di robiola fresca e cremosa - 30 g di gherigli di noce - 1 scorzetta di arancia non trattata - 8 dl di brodo vegetale - 4 dl di spumante rosé - zucchero - burro - pepe

1 Versa lo spumante in una piccola casseruola, unisci un cucchiaio di zucchero, la scorzetta di arancia e 2 rametti di timo. Fai ridurre il vino a fuoco vivace, fino a quando assumerà una consistenza leggermente sciropposa; toglilo dal fuoco, filtralo, aggiungi una manciata di chicchi di melagrana e tienilo da parte.
2 Spella lo scalogno, tritalo finemente e fallo rosolare in una casseruola con 30 g di burro; unisci il riso, fallo tostare per qualche minuto e poi versa 2 mestoli di brodo bollente. Mescola e prosegui la cottura del risotto per 15 minuti circa, aggiungendo man mano il brodo necessario; pochi istanti prima di toglierlo dal fuoco, aggiungi i chicchi di melagrana rimasti. Trita le noci e mescolale alla robiola con un po' di pepe.
3 Manteca il risotto con la robiola alle noci, fallo riposare per qualche istante e distribuiscilo nei piatti. Condiscilo con la riduzione di spumante alla melagrana, guarniscilo con un po' di timo e servi, con la riduzione alla melagrana rimasta, a parte.













"RUBATA" A MILANO

La gremolada è la tipica aromatizzazione degli ossibuchi alla milanese: solitamente si tratta di un trito di scorza di limone, prezzemolo e aglio. Provala anche su pesce alla griglia o spezzatini di vitello.

Che carciofo?

In questo periodo trovi le varietà spinose e quelle violette. Molto rinomato è lo Spinoso Sardo. Si conservano per una settimana, immersi in acqua come fiori.



Preparazione 30 min.

Cottura 2 1/2 h

Carré di vitello alla gremolada di agrumi

Per 4 persone
2 kg di carré di vitello con gli ossi scoperti e raschiati - 40 g di lardo venato - 3 arance non trattate - 1 limone non trattato - 6 grossi carciofi con le spine - 1 piccolo spicchio di aglio - 1 mazzetto di erbe miste (prezzemolo, salvia e rosmarino) - 30 g di nocciole sgusciate - 2,5 dl di vino bianco secco - brodo vegetale - burro - sale - pepe

1 Pulisci e taglia il lardo a bastoncini; pratica qualche incisione nello spessore della carne e inserisci il lardo qui e là, eventualmente usando l'apposito lardellatore. Metti la carne in un contenitore in misura, bagnala con il vino e il succo filtrato di 1 arancia, unisci foglie di salvia e ciuffi di rosmarino e fai marinare per un'ora, bagnando ogni tanto la carne con la marinata.
2 Sgocciola e tamponala con carta da cucina; spalmala uniformemente con 40 g di burro, salala, pepala e avvolgi gli ossi con alluminio. Metti il carré in una teglia capiente e fallo rosolare per 20 minuti in forno caldo a 220°. Bagnalo poi con 2 mestoli di marinata, unisci ciuffi di rosmarino e salvia e prosegui a 170° per un'ora e mezza, irrorandolo spesso con il fondo e, se credi, brodo caldo.
3 Pulisci i carciofi, privali del gambo, delle foglie esterne dure e delle punte spinose e poi immergili in acqua fredda acidulata con il succo del limone. Trita grossolanamente le nocciole con la scorza dell'arancia e del limone spremuti in precedenza. Spella l'aglio e tritalo finemente con 1 ciuffo di prezzemolo; mescolalo al mix di nocciole; taglia a fette le arance rimaste. Scola i carciofi, tagliali a metà, privali del fieno, trasferiscili con le fette di arancia nella teglia e mescolali al fondo. Alza la temperatura a 180° e cuoci per altri 30 minuti, irrorando spesso la carne con il fondo di cottura diluito con un po' di brodo caldo e girando i carciofi a metà cottura. Al termine, fai riposare l'arrosto per 10 minuti, elimina l'alluminio e cospargi la carne con il mix di nocciole e la gremolata di agrumi. Servi il carré con i carciofi e le arance.

FILETTO DI SALMONE

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**



Al vapore con foglie di lattuga

600 g di filetto di salmone spellato - 1 cespo di lattuga - 2 uova - 60 g granella di pistacchi la scorza di 1/2 arancia non trattata - 1 limone - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci, lava e asciuga la lattuga. Prepara nel frullatore una maionese con le uova, 4 dl di olio, 1 cucchiaio circa di succo di limone e il di basilico, sbollentato per pochi istanti e strizzato. Avvolgi il salmone in alcune foglie di lattuga, trasferiscilo nel cestello della vaporiera e cuocilo per 10-12 minuti circa, secondo il grado di cottura preferito.
Sbollenta per un istante 1 o 2 belle foglie di lattuga e immergile subito in acqua ghiacciata per fermare la cottura e preservarne il colore. Trita la scorzetta di arancia e mescolala ai pistacchi. Estrai i filetti di pesce dalle foglie di lattuga usate in cottura e trasferiscilo su un piatto foderato con le foglie nuove. Regola di sale e pepe, condisci con un filo di olio e cospargi il salmone con il trito ai pistacchi. Servi con la maionese al basilico preparata. **Per 4 persone**

Al cartoccio in agrodolce

600 g di filetto di salmone spellato - 60 g di zucchero - 2 cipolline rosse - 120 g di cimette di cavolfiore verde - 1 foglia di alloro - 2 rametti di timo - olio extravergine di oliva - aceto - sale - pepe

Mescola 60 g di sale e lo zucchero e cospargi il filetto di salmone su entrambi i lati. Fallo marinare per 20 minuti, sciacqualo in acqua corrente, asciugalo e mettilo al centro di un foglio di carta forno con l'alloro e un rametto di timo. Aggiungi le cipolle e le cimette di cavolfiore a fettine.
Chiudi il cartoccio e fai cuocere in forno a 160° per 20 minuti circa in modo che il salmone rimanga rosato all'interno. Apri il cartoccio, sostituisci il timo con quello fresco rimasto, aggiungi una macinata di pepe e condisci con olio emulsionato con poco aceto e 1 pizzico di sale.
Per 4 persone









In padella con arance, pinoli e prezzemolo

600 g di filetto di salmone spellato - 2 arance non trattate -20 g di pinoli - la scorza di 1 limone non trattato - 1/2 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le arance, asciugale e affettale. Taglia a dadi il filetto di salmone. Scalda un filo di olio in una padella antiaderente, aggiungi il salmone e fallo dorare a fuoco vivace su entrambi i lati.
Aggiungi le fette di arancia, i pinoli e una spolverizzata di prezzemolo tritato con la scorzetta di limone e l'aglio spellato. Abbassa leggermente la fiamma e prosegui la cottura per 10 minuti circa. Regola di sale e pepe e servi subito.
Per 4 persone

Al forno con le mandorle

600 g di filetto di salmone spellato - 1 limone non trattato - 1 ciuffo di prezzemolo - steli di erba cipollina - 30 g di mandorle sgusciate - 30 g di mollica di pancarrè - 40 g di burro - sale - pepe

Trita grossolanamente la parte gialla della scorza di 1/2 limone e spremine metà. Trita insieme le foglie di prezzemolo e qualche stelo di erba cipollina e passali nel mixer con le mandorle, la mollica e qualche pizzico di scorza di limone. Metti da parte metà del mix preparato e aggiungi all'altra metà 30 g di burro ammorbidito, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il succo di limone.
Dividi a metà il salmone e disponi la metà inferiore con la pelle sulla placca foderata di carta da forno. Spalmala con il composto al burro preparato, copri con la parte superiore del filetto e aggiungi in superficie le fettine del 1/2 limone rimasto.
Lega con cura il salmone con due giri di raffia naturale bagnata e strizzata e inforna a 180° per 20-25 minuti. Fai rosolare a fuoco vivace il mix di pane ed erbe aromatiche tenuto da parte con il burro rimasto. Sforna il salmone, slegalo, spolverizzalo con il mix rosolato e servilo subito, ben caldo.
Per 4 persone

8 idee con lo SPUMANTE

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **ANNA PACCHI**
RICETTE DI **C. CASSÈ, S. MEREGALLI, D. FALSITTA, M. PILOTTO**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

"Per dare un gusto più esotico al piatto, al posto dello zafferano uso 1/2 cucchiaino di curry dolce e una punta di zenzero grattugiato."

Monica Pilotto

Tournedos di pescatrice al prosciutto e zafferano

Per 4 persone
4 fette spesse di pescatrice tagliate dalla parte finale del filetto - 8 fettine sottili di prosciutto crudo - 1 spicchio di aglio - 4 rametti di rosmarino - 1 dl di spumante brut - 2 dl di brodo di pesce delicato - 1/2 bustina di zafferano - 4 fette di pane fresco - farina - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Condisci le fette di pescatrice con un pizzico di sale e pepe, infarinale, avvolgile con le fettine di prosciutto, legale con un giro di spago sottile e poi inserisci i rametti di rosmarino tra lo spago e il prosciutto. Stempera lo zafferano nel brodo bollente.
Scalda 2 cucchiai di olio in un tegame con l'aglio in camicia schiacciato, fai rosolare i tournedos per qualche minuto su entrambi i lati, bagnali con lo **spumante brut** e lascia che evapori quasi del tutto. Aggiungi il brodo, copri e prosegui la cottura a fuoco dolce per 12-15 minuti circa. Intanto fai tostare il pane e conservalo al caldo.
Scopri il tegame, trasferisci i tournedos su un piatto e slegali. Elimina l'aglio, fai addensare il fondo di cottura a fuoco vivace e regolalo di sale e pepe. Sistema il pane tostato sui piatti, metti sopra i tournedos e condiscili con la salsina. A piacere aggiungi qualche spicchietto di piccole cipolle rosse cotte in forno con un filo di olio, un po' di rosmarino e di alloro, sale e pepe.

Tagliatelle alla zucca e cotogne con fonduta

Per 4 persone
500 g di tagliatelle larghe di pasta fresca all'uovo - 300 g di polpa di zucca pulita - 1 mela cotogna matura - 2 scalogni - 1 ciuffo di salvia - 1 dl di spumante extra brut - 1 mestolino di brodo vegetale - 160 g di grana padano grattugiato - 2 dl di latte - 40 g di gherigli di noce - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni e falli appassire in un tegame capiente con 20 g di burro e 3 cucchiai di olio. Spella la cotogna, privala del torsolo, tagliala a pezzetti insieme alla zucca, mescolali tutti agli scalogni con qualche foglia di salvia e falli rosolare per 4-5 minuti a fuoco medio.
Bagnali con lo spumante extra brut, fallo evaporare, sala, pepa e poi aggiungi un filo di brodo. Prosegui la cottura per 5-7 minuti. Tosta le noci in una padella antiaderente e tritale.
Versa il latte in una casseruola, unisci il formaggio e cuoci a fuoco dolce mescolando con una frusta fino a ottenere una crema.
Cuoci le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata, scolale al dente, trasferiscile nel tegame con la zucca e la cotogna e falle insaporire a fuoco vivace mescolando. Distribuisci le tagliatelle ben condite nei piatti, aggiungi una cucchiaiata di fonduta, le noci tritate, una macinata di pepe e servi subito.

Preparazione 15 min.
Cottura 25 min.

"Lo sapevi che la cotogna è un tipo di mela che matura in autunno e che si consuma cotta? Si usa soprattutto per preparare confetture (cotognata) e gelatine."

Daniela Falsitta





Preparazione 15 min.

Cottura 40 min.

"Se non trovi al super la farina autolievitante, mescola un quarto di cucchiaino di lievito in polvere per dolci a 125 g di farina 00."

Cristiana Cassé

Torta di cioccolato ai datteri

Per 4 persone
200 g di cioccolato fondente - 200 g di zucchero - 40 g di cacao amaro + quello per guarnire il dolce - 3 uova - 2 dl di spumante brut - 125 g di farina auto lievitante - 8 datteri freschi più quelli per guarnire il dolce - 180 g di burro

Snocciola i datteri e tritali finemente. Spezzetta il cioccolato e fallo fondere con il burro a bagnomaria, mescolando fino a ottenere una crema omogenea; lascialo intiepidire.
Mescola il cacao con la farina, setacciali in una ciotola, unisci lo zucchero e incorpora il cioccolato tiepido. Mescola con una frusta, incorpora un uovo per volta e, sempre mescolando con la frusta, aggiungi lo **spumante brut** e infine i datteri.
Rivesti uno stampo apribile da 18-20 cm con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata, versa il composto al cioccolato e inforna a 180° per 35-40 minuti circa. La torta dovrà risultare comunque umida al centro. Falla intiepidire su una gratella, spolverizzala di cacao e guarniscila a piacere con i datteri a fettine.

Terrina di salmone al finocchietto in gelatina

Per 4 persone
2 filetti di salmone lunghi 16 cm circa, spellati e diliscati - 2 finocchi - 2 dl di brodo vegetale delicato - 1 dl di spumante extra brut - 12 g di gelatina in fogli - 1 mazzetto di finocchietto - 100 g di uova di salmone - sale - pepe

Metti uno stampo da plum cake antiaderente di 18 cm circa di lunghezza in freezer. Fai ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Cuoci al vapore i filetti di salmone per 10 minuti circa, poi condiscili con sale e pepe e falli raffreddare.
Porta a ebollizione il brodo, toglilo dal fuoco, aggiungi la gelatina strizzata e mescola fino a quando si sarà fusa. Fai raffreddare il composto ottenuto, aggiungi lo **spumante extra brut**, 50 g di uova di salmone, un po' di ciuffetti di finocchietto, mescola bene e attendi che la gelatina inizi ad addensarsi.
Versa nello stampo freddo un mestolo scarso della gelatina allo spumante, falla scorrere uniformemente sul fondo e le pareti dello stampo, poi trasferisci lo stampo in frigo finché la gelatina si sarà rappresa. Ripeti l'operazione con la metà della gelatina rimasta e rimetti in frigo lo stampo.
Pulisci i finocchi eliminando le foglie esterne più dure, tagliali a spicchi e poi a fettine molto sottili con la mandolina. Sistema sul fondo dello stampo un filetto di salmone, coprilo con i finocchi e con il filetto di salmone rimasto.
Aggiungi in superficie la gelatina rimasta e fai rassodare in frigo per 6 ore circa. Sformala e guarniscila con le uova di salmone rimaste e con qualche rametto di finocchietto.

Preparazione 30 min.

Cottura 10 min.



"Puoi sostituire il salmone fresco con fettine di salmone affumicato e il finocchietto con l'aneto. Servi la terrina con mirtilli rossi o uva spina."

Susanna Meregalli

COOK'S NOTES

A ogni piatto il suo tipo
A seconda del tipo di spumante che ti avanza, decidi in che tipo di preparazione utilizzarlo. Scegli uno spumante brut o extra-brut, più secco e dal sapore fresco, per le portate di carne e pesce, mentre il demi-sec, che ha un residuo zuccherino maggiore ed è quindi più rotondo, è perfetto per i dolci, soprattutto quelli a base di frutta.

SE LO CONGELI, AVRAI CUBETTI DI SPUMANTE SEMPRE PRONTI ALL'USO

Se ne avanza un po'
Chiudi la bottiglia di spumante avanzato con l'apposito tappo di metallo a pressione oppure infila un cucchiaino d'argento nel collo: nel primo caso, si conserverà per 2-3 giorni, nel secondo l'effetto dura un giorno solo. Poi perde le bollicine, ma è davvero un peccato buttarlo perché conserva ancora profumo e sapore: è questo il momento di usarlo in cucina!



COOK'S
NOTE

Le mosse giuste
Quando devi sfumare lo spumante su una pietanza, tienilo fuori dal frigorifero per almeno un quarto d'ora o mezz'ora in modo che sia a temperatura ambiente: così, quando lo versi, non abbasserà troppo la temperatura della preparazione in cottura.
Se invece lo devi aggiungere a una crema montata, versalo lentamente in modo che l'anidride carbonica del vino non vada del tutto perduta.
Infine puoi versarlo in contenitori per il ghiaccio, immergere in ogni vaschettina un lampone o una fragolina e usare i cubetti alla frutta per i tuoi cocktail.

Risotto alle capesante

Per 4 persone
320 g di riso carnaroli o vialone nano - 12 capesante pulite - 1,5 dl di spumante extra brut - 1 l circa di brodo di pesce delicato - 1 piccola cipolla - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaio di erbe miste (erba cipollina, basilico e prezzemolo) - 1 cucchiaio di panna fresca - 60 g di burro - sale - pepe bianco

Metti il riso in una ciotola, bagnalo con lo spumante extra brut e lascialo in ammollo per 30 minuti mescolando ogni tanto. Sciacqua le capesante e separa i coralli dalle noci.
Spella la cipolla e tritatala. Falla appassire in una casseruola con 30 g di burro lasciandola cuocere per 6-7 minuti, unisci il riso con lo spumante e mescolalo a fuoco vivace, fino a quando il vino sarà evaporato. Bagnalo poi con 2 mestoli di brodo bollente e prosegui la cottura mescolando spesso e aggiungendo man mano il brodo necessario.
Scalda il burro rimasto in una padella con l'aglio in camicia schiacciato, fai rosolare le noci e i coralli delle capesante per 2 minuti, condiscili con sale e pepe e poi trasferisci i coralli nel mixer. Frullali con la panna incorporando un filo di brodo caldo, fino a ottenere una crema densa e omogenea.
Unisci al risotto le noci di capesante pochi minuti prima di toglierlo dal fuoco, portalo a cottura e poi aggiungi la spolverizzata di erbe. Mescola, togli dal fuoco e incorpora delicatamente la crema di coralli. Fai riposare il risotto per qualche minuto prima di servirlo.

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

"La tecnica di lasciare in ammollo il riso nello spumante è tipica proprio di questa preparazione e serve per far assorbire meglio il suo sapore al riso."
Cristiana Cassé





Preparazione 25 min.
Cottura 15 min.

"Per sformare la panna cotta immergo un attimo lo stampino in acqua calda, poi passo un coltello con la lama bagnata lungo il bordo interno."
Monica Pilotto

Panna cotta salata con frutta al rosmarino

Per 4 persone
3,5 dl di panna fresca - 100 g di parmigiano reggiano stagionato grattugiato - 40 g di nocciole (non spellate) - 8 g di gelatina in fogli - 2 pere piccole - 1 grappolino di uva rosé senza semi (acini piccoli) - 1 rametto di rosmarino - 1 cucchiaio scarso di zucchero - 2,5 dl di spumante brut - 1 noce di burro - pepe

Metti la gelatina in ammollo in acqua fredda per 10 minuti. Tosta le nocciole in forno a 160° per 10 minuti, falle intiepidire, frullane 3/4 in una polvere fine e taglia a scagliette le altre.
Scalda 1/2 dl di spumante brut senza farlo bollire. Porta la panna a ebollizione con un pizzico di pepe, toglila dal fuoco e unisci il formaggio, la gelatina strizzata, la polvere di nocciole e lo spumante caldo. Mescola finché la gelatina si sarà sciolta e gli ingredienti amalgamati. Frulla il composto per pochi istanti, fallo raffreddare mescolando di tanto in tanto e, quando inizia ad addensarsi, distribuiscilo in 4 stampini monoporzione. Mettilo in frigo 4 ore.
Sgrana gli acini di uva, lavali e mettili in un tegame a fuoco dolce con lo spumante rimasto. Lava le pere, privale del torsolo, affettale, mettile nel tegame con l'uva e cuoci la frutta fino a quando il vino sarà quasi evaporato. Unisci il rosmarino, il burro, lo zucchero e prosegui la cottura per pochi minuti, finché la frutta si sarà glassata. Completa la panna cotta con le scaglie di nocciole e servila con l'uva e le pere tiepide.

Tiramisù alla crema di spumante e lamponi

Per 4 persone
200 g circa di savoiardi morbidi - 8 tuorli - 2,2 dl circa di spumante demi-sec - 250 g di zucchero - 400 g di mascarpone - 4 dl di panna fresca - 500 g di lamponi

Riunisci i tuorli con 160 g di zucchero e 1,6 dl di **spumante demi-sec** in un ciotola di metallo e, sempre sbattendo con le fruste, cuoci il composto su un bagnomaria caldo su fuoco basso, aumentando man mano la velocità fino a ottenere una crema gonfia e densa. Togli la crema dal bagnomaria e continua a montare finché sarà fredda. Incorpora poi il mascarpone e infine la panna montata.
Lava 400 g di lamponi e frullali finemente con 2 cucchiai di spumante e lo zucchero rimasto. Passali poi al setaccio e incorporali alla metà della crema preparata.
Versa una strato sottile di crema di lamponi sul fondo di una terrina, coprila con metà dei savoiardi spennellati di spumante, aggiungi uno strato di crema chiara e coprilo con un altro strato di savoiardi spennellati di spumante.
Distribuisci le 2 creme rimaste in 2 sac-à-poche e copri la superficie formando delle linee colorate. Metti il dolce in frigo per almeno 4 ore e decoralo con i lamponi rimasti.

"Per ottenere un crema bella soffice e gonfia, usa una frusta composta da tanti fili sottili così intrappoli più aria e fai meno fatica."

Susanna Meregalli

Preparazione 25 min.

Cottura 10 min.

Stinco di vitello con clementine e pomodorini

Per 4-6 persone
1 stinco di vitello - 1 kg di clementine senza semi non trattate - 200 g di pomodorini semi secchi sott'olio - 200 g di scalogni - 2 dl di spumante brut - 1 mazzetto di timo limoncino - zucchero - burro - sale - pepe

Spalma lo stinco con un po' di burro e un po' di pepe, mettilo in una teglia e cuocilo in forno a 200° per 1 ora, girandolo e spennellandolo di tanto in tanto con il fondo di cottura.
Spremi qualche clementina per ottenere 1 bicchiere di succo filtrato. Lava quelle rimaste e tagliale a metà. Spella gli scalogni e dividi a metà solo i più grossi. Sgocciola i pomodorini dall'olio di conservazione.
Trasferisci lo stinco, senza il grasso di cottura, in una casseruola capiente a fondo spesso, aggiungi il succo degli agrumi, lo **spumante brut**, un pizzico di zucchero e qualche rametto di timo. Copri e cuoci a fuoco dolce per 30 minuti.
Scopri la casseruola, unisci allo stinco in cottura le clementine, i pomodorini e gli scalogni, mescolali al fondo di cottura, regola di sale e pepe, poi prosegui la cottura a fuoco medio per altri 30 minuti girando lo stinco dopo 15 minuti e spennellandolo spesso con il fondo. Al termine dovrà essere ben cotto e dorato.
Fallo riposare per 10 minuti nel forno spento e poi servilo con il suo fondo di cottura filtrato accompagnandolo con le clementine, i pomodorini e gli scalogni e guarnendolo con qualche rametto di timo fresco.

Preparazione 20 min.

Cottura 120 min.

"Lo stinco di vitello pesa circa 2 kg e quindi deve cuocere a lungo. Se vedi che si sta colorendo troppo, coprilo con un foglio di alluminio."

Daniela Falsitta

VARIANTE CHIC

Con zucca e pere
Pulisci 1 carota, 1 cipolla e 1 costa di sedano, tritali e distribuiscili sullo stinco con alloro e aglio schiacciato. Irrora con 7 dl di spumante, copri con pellicola e fai insaporire per 3 ore. Rosola lo stinco con 4 cucchiai di olio finché sarà dorato. Trasferiscilo nel forno a 190°, pepalo e cuocilo per 1 ora e 30 minuti, bagnandolo spesso con un po' dello spumante della marinata e con il fondo di cottura. Taglia a pezzi 200 g di polpa di zucca e 2 pere in quarti senza sbucciarle e uniscile allo stinco con 10 foglie di menta. Bagna con un filo di spumante e cuoci per altri 30 minuti. Fai riposare lo stinco per 10 minuti e servi.





LA BUONA TERRA®

il forno delle buone idee.

Seguiamo i ritmi naturali

Le referenze La Buona Terra sono CAMBIATE...
La farina di tipo 0 é stata sostituita con la farina di tipo 2, SEMINTEGRALE, il nostro grissino al sesamo si é ricoperto di SESAMO per avere ancora piú gusto.



SENZA LIEVITO

TRADIZIONALI



I Bio Torinesi semintegrali diventano piú corti e si ricoprono di cioccolato fondente: all'interno dell'astuccio troverete 5 comode confezioni monoporzione da 25g, da portare sempre con voi!

www.labuonaterrabio.it

Scegliere un supermercato NaturaSì significa essere certi di acquistare cibi biologici e biodinamici, selezionati e certificati. Ma vuol dire anche avere a cuore la salute della terra ed il rispetto delle risorse naturali.

Hai richieste o suggerimenti?
Scrivici su **naturasi.it/contatti** oppure chiamaci allo **045 8918611**

naturasi.it



naturasi

bio per vocazione

freschezza al banco

DI CRISTIANA CASSÉ

LO SAPEVI CHE...
PRENDE IL NOME DAL LATINO "LARDUM", CIOÈ COPERTO DI GRASSO

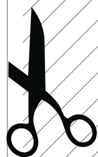
L'ASPETTO
In genere le baffe hanno la cotenna da un lato e un mix di spezie dall'altro: si tratta di protezioni con la doppia funzione di conservare il lardo più a lungo e al tempo stesso insaporirlo.

In cucina
È utilizzato soprattutto come "ammorbidente": quindi per bardare arrosti di carni magre, pesci e spiedini di gamberoni. Nella cucina regionale è molto apprezzato in minestre e piatti di legumi.

lardo

È ricavato dal grasso appena sotto la cute del maiale, in particolare quello del collo, del dorso e dei fianchi. La lavorazione avviene essenzialmente in tre fasi: salagione, aromatizzazione e stagionatura. Per questo, da un punto di vista merceologico, rientra nel gruppo delle carni conservate salate. In genere è venduto in pezzature dai 250 g ai 5 kg e, per essere di qualità, deve avere uno spessore non inferiore ai 3 cm. È realizzato in tutta Italia, con due produzioni che spiccano per eccellenza: il lardo di Colonnata Igp (Toscana) , ottenuto da maiali italiani e stagionato per 6-10 mesi in vasche di marmo di Carrara, e il lardo di Arnad Dop (Valle d'Aosta), da maiali della regione e stagionato in vasche di legno locale per 3-15 mesi. Esistono poi numerose produzioni di pregio a marchio Pat (prodotto agrolimentare tradizionale), per esempio in Friuli, Piemonte, Liguria, Marche, Puglia, Basilicata.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



COOK'S NOTES

SE LO MANGI A FETTINE COME ANTIPASTO, METTILO SUL PANE TIEPIDO: IL CALORE LO AMMORBIDISCE E NE SPRIGIONA GLI AROMI

890
CALORIE PER ETTO
Per consumarle è necessaria 1 ora abbondante di corsa!

Consigli utili

1 Acquisto
Controlla che sia ben consistente (non molle) e di colore bianco candido (non giallo), appena rosato al bordo.

2 Conservazione Quello in tranci si mantiene in frigo per un mese protetto con pellicola trasparente adatta agli alimenti grassi, cioè in polietilene (PE), non in PVC. Quello a fettine dura al massimo 2 giorni e va quindi acquistato in quatità limitata.

3 Taglio Utilizza un coltello a lama piatta molto affilato: non tagliare la cotenna, lasciala attaccata al trancio.



Crostini alle noci con marron glacé

Preparazione **15 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 panini piccoli alle noci o un filoncino - 8 marron glacé - 8 fette di lardo di Arnad - 1 rametto di rosmarino - pepe

Taglia i panini alle noci a metà ed elimina parte della calotta in modo da creare una base di appoggio stabile. Se usi invece il filoncino, taglialo in 8 fette. Tasferisci il pane sulla placca foderata con carta da forno tenendo il lato più grande verso l'alto.
Lava il rosmarino, asciugalo e ricava 8 ciuffetti. Avvolgi ogni marron glacé con una fettina di lardo e infila in ognuno un ciuffetto di romarino. Trasferisci la placca con il pane sotto il grill del forno e fai tostare i crostini.
Togli il pane dal forno, appoggia su ciascuna fetta un marron glacé avvolto nel lardo e rimetti i crostini nel forno per un minuto scarso, giusto il tempo di far intiepidire il lardo. Trasferisci i crostini preparati in un piatto da portata, insaporiscili con una macinata di pepe e servili caldi.

Schiacciata alla salvia, patate e parmigiano

Preparazione **45 minuti + riposo**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **8 persone**

Per l'impasto: 500 g di farina 0 - 30 g di lievito di birra fresco - 0,5 dl di latte - 0,5 dl di vino bianco - 1 cucchiaio di zucchero - olio extravergine di oliva - sale
Per il condimento: 4 patate - 1 mazzetto di salvia - 80 g di parmigiano reggiano a scaglie - 100 g di lardo di Colonnata affettato fine - pepe

STEP BY STEP



1 **Sbriciola il lievito** in una ciotolina con lo zucchero e 2 dl di acqua tiepida e e fai riposare finché si formerà una schiumetta in superficie. Setaccia la farina a fontana sul piano di lavoro, aggiungi al centro il lievito, il latte, 0,5 dl di vino e impasta fino a ottenere un panetto omogeneo. Mettilo in una ciotola oliata e fallo lievitare per un'ora in luogo tiepido lontano da correnti.

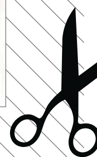


2 **Versa abbondante olio** nella teglia che userai per la cottura e stendi l'impasto fino a farlo aderire su tutta la superficie. Capovolgi l'impasto, stendilo di nuovo nella teglia e fallo lievitare per 45 minuti. Sbuccia le patate, tagliale a fettine sottili con la mandolina e lasciale immerse in acqua fredda sotto il getto dell'acqua corrente, mescolando finché l'acqua tornerà limpida e le patate avranno perso tutto l'amido. Scolale e asciugale tamponandole con la carta da cucina.



3 **Cospargi l'impasto** lievitato con il sale e schiaccialo in più punti con le dita. Completa con le patate, un pizzico di sale e le foglie di salvia, ungilo con un filo di olio e poi aggiungi le scaglie di parmigiano. Cuocilo in forno già caldo a 220° per 25-30 minuti finché la base a contatto con la teglia sarà dorata. Sfornala, coprila con il lardo, aggiungi una macinata di pepe e servila dopo qualche istante per permettere al lardo di fondersi.

RICETTA DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



L'*amore* ti premia sempre.



PREMI **PREGIATI**

Porta a tavola
le pregiate porcellane.

Averle è facile,
scopri come su ***premipregiati.it***



E puoi vincere:

1 top smartphone
ogni settimana!

E Super Premio finale: ***Maserati*** *GranCabrio*



CONCORSO MISTO **DAL 29-10-2018 AL 30-06-2019.**
MONTEPREMI: €465.000 (IVA ESCLUSA).
REGOLAMENTO COMPLETO SU PREMIPREGIATI.IT

PARMIGIANO REGGIANO

Quello *vero* è uno *solo*.

DI **MAURO COMINELLI**

Timballo di tagliolini alla verza

Preparazione **25 minuti**
Cottura **1 ora e 30 minuti**
Dosi per **4 persone**

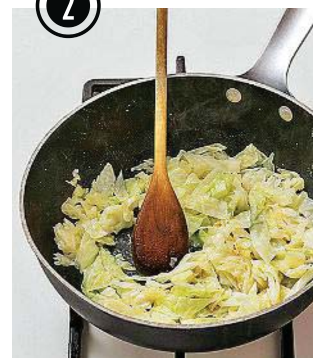
500 g di tagliolini freschi - 500 g di carne macinata di vitello - 150 g di verdure per soffritto surgelate - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 1/2 litro di latte - vino bianco - 1/2 piccola verza - 1 spicchio di aglio - pangrattato - parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

1 Fai appassire le verdure per soffritto in una casseruola con 2 cucchiai di olio e una noce di burro. Aggiungi la carne macinata, alza leggermente la fiamma e falla rosolare per 10 minuti, mescolando. Versa 1 bicchiere di latte, nel quale avrai sciolto il concentrato di pomodoro, abbassa il fuoco al minimo e cuoci per circa 1 ora e mezzo, bagnando di tanto in tanto con il latte rimasto. Regola di sale e pepe e spegni.
2 Intanto elimina il torsolo della verza e le foglie esterne sciupate; tagliala a listarelle e sciacquale sotto acqua fredda corrente. Rosola lo spicchio di aglio spellato con poco olio e burro in una grande padella antiaderente, aggiungi le listarelle di verza, chiudi con il coperchio e cuoci a fuoco medio basso per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Regola la verza di sale e pepe e spegni.
3 Imburra una pirofila e spolverizza il fondo e le pareti con un po' di pangrattato. Disponi sul fondo 1/3 dei tagliolini crudi e copri con 1/3 del ragù e della verza; spolverizza con poco parmigiano grattugiato e fai altri due strati. Chiudi con pellicola e alluminio e metti in freezer al massimo per 1 mese.





1



2



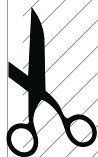
3

LO SAPEVI CHE...
LA VERZA PIÙ BUONA È QUELLA RACCOLTA DOPO UNA GELATA



FOTO DI MAURO PADULA

PER SERVIRE
Fai scongelare il timballo, spolverizzalo con abbondante parmigiano reggiano grattugiato e disponi qua e là qualche fiocchetto di burro. Versa sufficiente brodo caldo, in modo da coprire il timballo a filo e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Passa sotto per il grill per 2 minuti e servi.





Sformatini di cardi con bagna cauda

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

1 kg di cardi - 4 uova - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 8 dl di latte - 50 g di farina - 4 cucchiai di pangrattato - 1 testa di aglio - 120 g di acciughe sotto sale - 1 limone - burro - noce moscata - 1 dl di olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Stacca le coste dei cardi, elimina le parti rovinate e i filamenti. Tagliale a tocchetti e mettile a bagno in acqua acidulata con il succo del limone. Porta a ebollizione 5 dl di latte con 1 litro di acqua, unisci i cardi sgocciolati e risciacquati, sala e cuoci per almeno 30 minuti o finché saranno teneri. Scolali e saltali in padella per 2-3 minuti con 30 g di burro.

2 Prepara una besciamella molto densa con 40 g di burro, la farina e il latte rimasto. Sala, pepa e insaporisci con poca noce moscata. Frulla i cardi con la besciamella, il parmigiano e le uova. Imburra e cospargi di pangrattato 8 stampini individuali e distribuisci all'interno il composto. Sistema le formine in una pirofila, versa acqua fino a raggiungere metà altezza degli stampini e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti o finché gli sformatini tenderanno a gonfiare. Lasciali intiepidire nell'acqua del bagnomaria. Chiudi gli stampini con foglietti di alluminio e mettili in freezer.

3 Spella l'aglio, affettalo sottilmente e cuocilo in una casseruolina a fondo spesso a fuoco bassissimo con l'olio. Quando sarà morbido, schiaccialo con una forchetta. Unisci le acciughe dissalate e diliscate e prosegui la cottura per qualche minuto in modo che si disfino nell'olio. Fai raffreddare e metti nel freezer anche la bagna cauda coperta con alluminio.





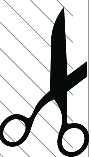




PER SERVIRE

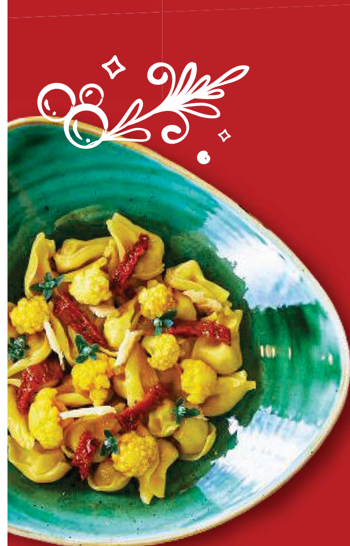
Fai scongelare sformatini e bagna cauda. Accendi il forno 180°, disponi gli stampini in una pirofila, versa acqua calda fino a 2/3 dell'altezza degli stampini e cuoci in forno per 15 minuti. Intanto, aggiungi 0,5 dl di olio alla bagna cauda e riscaldala a fuoco basso per 4-5 minuti. Dividi gli sformatini nei piatti e insaporiscili con poca bagna cauda. Metti quella rimasta in una ciotolina e servi.

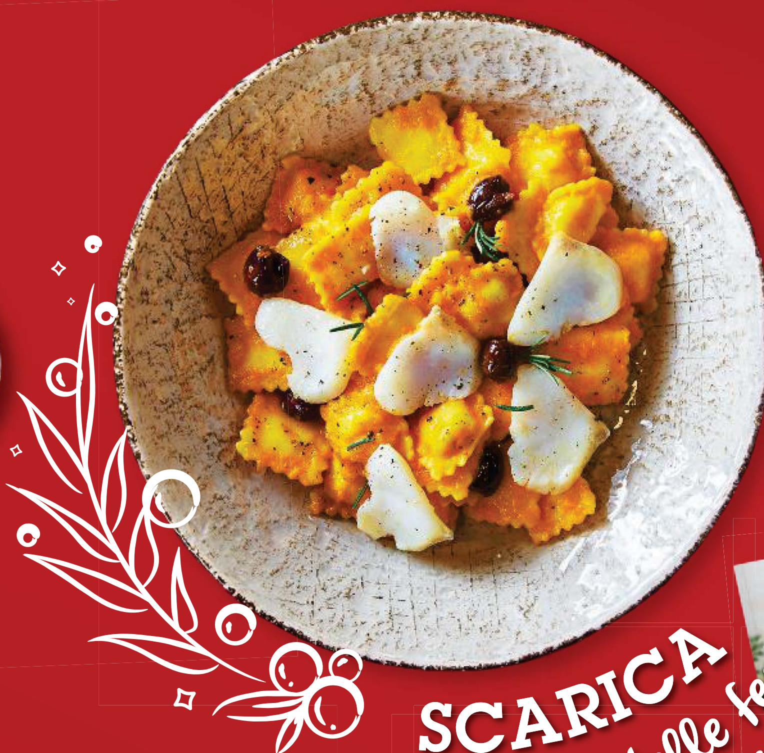
FOTO DI MAURO PADULA

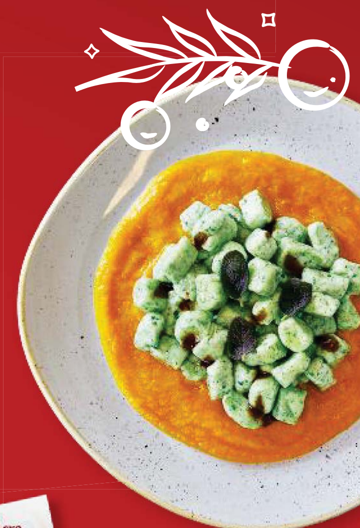


Natale da Food Blogger

A prova di Follower









SCARICA
il Ricettario delle feste
by Bettina in Cucina
su fumaiolo.com/lefeste





TORTELLETTI DI PATATE
I PROTAGONISTI DELLE FESTE

Scopri e condividi il gusto dei **Tortelletti Fumaiolo,**
senza conservanti e buoni come fatti in casa.
Semplicità che racchiude un cuore **tenero e cremoso.**



Scopri deliziose ricette
su www.fumaiolo.com

Genuini e Naturali
100% italiani



Bontà Sotto Ø

NO conservanti Sì gusto
Cercali nel banco freezer

Despar: ogni giorno tutto il biologico per te.

Inquadra il QRCODE e scopri tutti i prodotti della linea Scelta Verde Bio,Logico Despar





La **sostenibilità** è uno dei valori fondamentali che Despar porta avanti attraverso **più di 200 prodotti a marchio Scelta Verde Bio,Logico Despar**. Dalla collaborazione con **fornitori attentamente selezionati** e sottoposti alle attività di controllo, ispezione e certificazione degli organismi preposti, nasce una gamma di prodotti pensati per accompagnarti in **ogni momento della giornata**, dalla colazione alla cena.

Scelta Verde Bio, Logico Despar: ogni giorno tutto il biologico per te.

Scelta Verde



DESPAR  EUROSPAR  INTERSPAR 

www.desparitalia.it

veg a modo mio

IL CAPOSQUADRA

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER



La riscossa del cavolo riccio
Quasi scomparso dai banchi del mercato negli ultimi decenni, il cavolo riccio sta vivendo una seconda giovinezza. Merito della sua fama di superfood, che ne ha decretato il successo oltreoceano sotto il nome di "kale".



La variante

Il tronchetto salato è una ricetta molto versatile, che puoi proporre non solo durante le feste, ma tutto l'anno. Se ti piace, prova la farcitura con fette di salmone affumicato, ricotta e pistacchi tritati. Sarà un successo!

FOTO DI MAURO PADULA

Tronchetto vegetariano

La bûche de Noël si fa salata

La versione dolce ha origini francesi e richiama nel nome e nell'aspetto un ceppo di legno, simbolo benaugurale tipico del nord Europa. Per la mia versione salata ho pensato alla corteccia bianca di una betulla, e a ogni anello del tronco ho fatto corrispondere un diverso strato di bontà!

Riunisci nel mixer 100 g di pomodori secchi sott'olio non sgocciolati, 30 g di pecorino romano e 50 g di gherigli di noce; frulla fino a ottenere un pesto piuttosto fine. Sbuccia e taglia a fettine sottili 2 avocado hass (ottima varietà sui 200-300 g) maturi. Lava 80 g di cavolo riccio, elimina la parte del gambo e trita le foglie grossolanamente. Stendi su un tagliere uno strato di pellicola per alimenti e sistemaci sopra 3 fette di pane per tramezzini. Sovrapponile leggermente e stendile con il matterello per renderle più sottili e farle aderire tra loro in modo da ottenere un'unica grande fetta. Spalmala con il pesto, distribuisci sopra le fettine di avocado, copri con 300 g di formaggio edamer a fette e infine aggiungi il cavolo tritato. Condisci con un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale e comincia ad arrotolare dal lato corto aiutandoti con la pellicola. Trasferisci il rotolo in frigo a rassodare per 1 ora, poi toglilo dalla pellicola e rifila i bordi tagliando una fetta a ciascuna delle due estremità. Spatola la superficie del rotolo con formaggio fresco spalmabile, passando in alcuni punti i rebbi di una forchetta per simulare la superficie irregolare della corteccia. Decora il tronchetto con qualche ciuffetto di cavolo riccio, pomodorini secchi e una macinata di pepe. Possiamo entrare in scena!
Per 6 persone.

Ottima verza

È un ortaggio tipicamente invernale che, se raccolto dopo le gelate, cuoce più rapidamente ed è più digeribile. Se non lo trovi, puoi metterlo intero in freezer per qualche ora.

mezzanotte PORTA FORTUNA

Uno spuntino ricco di buoni auspici, da servire al rintocco: un brindisi augurale seguito da un "pieno" di lenticchie, chicchi di melagrana, acini d'uva, frutta secca e agrumi. Per dare al nuovo anno una spinta super positiva!

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**



Ricette di **Alessandra Avallone** Food stylist

Insalata di avocado, uva e melagrana

Per 6 persone
1 avocado grande (o 2 piccoli) - 1 limone - 1 grappolino di uva nera - 1 melagrana grande - aceto rosso - 1 ciuffo di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia l'avocado, taglialo a metà, elimina il nocciolo, taglia la polpa a fette, bagnale con il succo di 1/2 limone. **Lava gli acini d'uva**, tagliali a metà, elimina i semi e uniscili ai chicchi di melagrana alle fette di avocado. Emulsiona 2 cucchiai di aceto con sale, pepe, 4 cucchiai di olio e condisci l'insalata. Completa con una manciata di foglie di menta e servi.

Preparazione 15 min.

Cottura nessuna

Polpettone di lenticchie all'uva

Per 6 persone
300 g di lenticchie di Castelluccio - 1 mazzetto guarnito (porro, alloro, timo e rosmarino) - 2 spicchi di aglio - 1 cipolla - 300 g di batata (a polpa arancione) - 80 g di pangrattato - 40 g di grana padano grattugiato - 40 g di granella di nocciole tostate - 1 uovo - 400 g di uva chiara e scura - 2 rametti di rosmarino - 4 foglie di verza grandi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 35 min.
Cottura 85 min.

Lessa le lenticchie coperte di acqua insieme al mazzetto guarnito; dopo 35 minuti circa, quando saranno tenere, salale e togli dal fuoco. Trita la cipolla spellata con metà aglio, soffriggili in 2 cucchiai di olio e, quando prendono colore, aggiungi la batata grattugiandola. Sala e cuoci tutto per 10 minuti, schiacciando gli ingredienti con la forchetta per avere una purea grossolana.
Scola bene le lenticchie e frullane metà a crema; unisci poi la purea di batata, il pangrattato, il grana padano, l'uovo, le lenticchie rimaste intere e mixa ancora per pochi secondi. Completa il composto con metà del rosmarino tritato e la granella di nocciole. Metti il composto su un foglio grande di carta da forno e dagli forma di rotolo; avvolgi stretta la carta da forno intorno al polpettone. Cuocilo in forno a 180° per 50 minuti.
Lessa le foglie di verza in acqua bollente salata. Scolale; elimina con cura la carta da forno intorno al polpettone e avvolgilo in 3 foglie di verza. Rimettilo in forno 5 minuti. Taglia la foglia rimasta a quadrucci, passala in padella con poco olio, l'aglio rimasto schiacciato, gli aghi di rosmarino rimasti. Unisci l'uva, sala, pepa e cuoci per 5 minuti mescolando. Servi il polpettone a fette spesse, con olio e pepe e il contorno di uva preparato.

Crostata con crema al mandarino

Per 6 persone
Per la pasta: 220 g di farina - 160 g di burro - 40 g di zucchero fine - 1 uovo - sale
Per il ripieno: 1 limone non trattato - 6 dl di succo di mandarini - 65 g di maizena - 6 tuorli - 180 g di zucchero - 3 albumi - 180 g di zucchero - 4 mandarini canditi

Preparazione 55 min.
Cottura 20 min.

Mescola la farina al burro freddo a pezzetti e 1 pizzico di sale nel mixer, finché gli ingredienti diventeranno sabbiosi. Aggiungi l'uovo, lo zucchero fine e 1 cucchiaio di acqua ghiacciata. Lavora brevemente il tutto finché avrai un impasto liscio. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e mettilo in frigorifero per almeno un'ora.
Stendi la pasta e rivesti uno stampo da crostata (22 cm) con il fondo amovibile. Bucherella la pasta, coprila con carta da forno e fagioli secchi e cuoci il guscio a 180° per 20 minuti. Togli la carta e termina la cottura per altri 15 minuti circa. Lascia raffreddare.
Fai la crema: mescola 1/4 di succo di mandarini e di limone con la maizena. Porta a bollore il resto del succo con una striscia di scorza di limone tagliata a julienne, stempera la miscela di maizena nel succo caldo, rimetti sul fuoco e cuoci brevemente, finché la crema si addenserà. Togli dal fuoco, incorpora i tuorli mescolati allo zucchero, mescolando velocemente per non formare grumi. Lascia riposare la crema per 5 minuti, poi versala nel guscio. Lascia intiepidire.
Monta gli albumi finchè risulteranno spumosi, incorporando lo zucchero in tre volte. Quando la meringa sarà lucida e ben soda, distribuiscila sulla torta con una spatola. Cuoci il dolce in forno a 170° per 15 minuti. Lascialo raffreddare completamente, guarnisci con fettine e scorzetta dei mandarini canditi e servi.

8 piatti con le LENTICCHIE COLORATE

Blogger e giornalisti creano sfiziose ricette veg che piacciono a tutti

A CURA DI **ANNA PACCHI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**
RICETTE DI **S. BOMBELLI, S. TATOZZI, P. RIOSA, P. ZANETTE**

Preparazione 15 min.
Cottura 45 min.

"Che comode le lenticchie di Castelluccio: essendo molto piccole, non hanno bisogno dell'ammollo in acqua!"

Silvia Tatozzi



Pappardelle con ragù alla maggiorana

Per 4 persone
400 g di pappardelle fresche - 150 g di lenticchie di Castelluccio - 1 costa di sedano - 2 carote - 1 piccola cipolla rossa - 50 g di concentrato di pomodoro - 2 dl di brodo vegetale - 1 foglia di alloro - 1 chiodo di garofano - 1 rametto di maggiorana - 40 g di ricotta dura - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua le lenticchie di Castelluccio, trasferiscile in una pentola con acqua fredda, porta a ebollizione leggera e cuocile per 30 minuti. Unisci una presa di sale, cuocile per altri 2 minuti e scolale.
Pulisci il sedano, raschia le carote, spella la cipolla e tritali finemente. Falli soffriggere in una casseruola con 4 cucchiai di olio, unisci il concentrato di pomodoro sciolto nel brodo bollente, l'alloro e il chiodo di garofano e cuoci per 5 minuti. Unisci le lenticchie e prosegui la cottura per 15 minuti. Elimina l'alloro e il chiodo di garofano e regola di sale.
Cuoci le pappardelle, scolale al dente, condiscile con il ragù di lenticchie, unisci le foglioline di maggiorana e la ricotta grattugiata con una grattugia a fori grossi e servi con una macinata di pepe.

Preparazione 20 min.
Cottura 50 min.



"Quando cuoci le lenticchie, devi aggiungere il sale solo alla fine perché così restano morbide. Questo vale anche per ceci e fagioli."

Silvia Bombelli

Veggie burger con la zucca

Per 4 persone
200 g di lenticchie di Colfiorito - 150 g di zucca - 4 panini per hamburger - 2 foglie di salvia - 1 rametto di rosmarino - 4 cucchiai colmi di ketchup - 1 cucchiaio di pangrattato - 80 g di misticanza - olio extravergine di oliva - sale

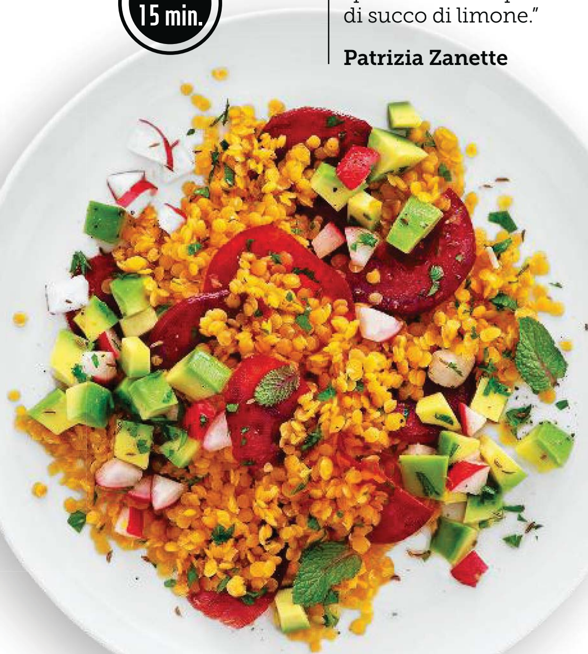
Sciacqua le lenticchie di Colfiorito, trasferiscile in una pentola con acqua fredda, porta a ebollizione leggera e cuocile per 30 minuti o fino a quando saranno morbide. Unisci una presa di sale, cuoci per altri 2 minuti e scolale. Elimina la buccia e i semi dalla zucca e grattugiala con una grattugia a fori grossi. Cuocila per 5 minuti in una padella con 3 cucchiai di olio, una presa di sale e la salvia tritata finemente con il rosmarino. Lascia raffreddare.
Trasferisci nel mixer le lenticchie e la zucca, frulla a intermittenza fino a ottenere un trito grossolano, unisci il pangrattato, mescola e regola di sale. Dividi il composto in 4 porzioni, forma 4 burger compatti, disponili su una teglia rivestita con carta da forno, condiscili con 2 cucchiai di olio e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.
Scalda i panini, tagliali a metà, spalma le basi con il ketchup, unisci la misticanza e i burger di lenticchie e ricomponi i panini.





"Quando non trovo le barbabietole, le sostituisco con carote viola crude tagliate a nastri e le spruzzo con un po' di succo di limone."

Patrizia Zanette



Insalata con barbabietole agli agrumi

Per 4 persone
200 g di lenticchie rosse decorticate - 200 g di barbabietola cotta - 1 grosso avocado maturo - 4 ravanelli - 1 arancia non trattata - 1 lime non trattato - 1 mazzetto di prezzemolo - 4 foglie di menta - 1 pizzico di semi di cumino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua le lenticchie rosse, trasferiscile in una casseruola, unisci il doppio del loro volume di acqua fredda, porta a ebollizione leggera e cuoci per 15 minuti finché tutto il liquido sarà stato assorbito. Lava e asciuga l'arancia e il lime e grattugia la metà della scorza di entrambi.
Sbuccia la barbabietola e tagliala a fettine sottilissime, lava i ravanelli, tagliali a fette sottili e poi a dadini. Taglia l'avocado a metà, elimina il nocciolo, spellalo, taglialo a dadini e bagnali con il succo di 1/2 lime.
Trita finemente una dozzina di foglie di prezzemolo e la menta, unisci i semi di cumino pestati in un mortaio, una presa di sale, il succo del lime rimasto e di 1/2 arancia, 4 cucchiai di olio e una macinata di pepe; emulsiona gli ingredienti.
Disponi nei piatti le fettine di barbabietola, i ravanelli, l'avocado e le lenticchie insaporite con una presa di sale, condisci con la citronnette preparata e servi subito.

Tortini di ricotta con salsa di erbette e nocciole

Per 4 persone
200 g di lenticchie Beluga - 250 g di ricotta di pecora - 1 uovo - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 limone non trattato - 300 g di erbette - 1 piccola cipolla bionda - 2 dl di brodo vegetale - 40 g di nocciole tostate - olio extravergine di oliva - sale

Sciacqua le lenticchie Beluga, trasferiscile in una casseruola con acqua fredda, porta a ebollizione, cuoci per 20 minuti, sala, prosegui la cottura per 2-3 minuti e scola.
Frulla la ricotta con l'uovo, il parmigiano, una presa di sale e la scorza di 1/2 limone grattugiata. Rivesti con carta da forno 4 stampini da budino lisci del diametro di 8 cm e stendi sul fondo uno terzo di composto di ricotta. Prosegui con la metà delle lenticchie e ripeti gli strati terminando con la ricotta. Inforna i tortini a 180° per 30 minuti.
Pulisci le erbette, lavale, cuocile con la sola acqua rimasta del lavaggio e una presa di sale finché saranno appassite, poi scolale e falle raffreddare. Spella e trita la cipolla, lasciala stufare dolcemente in una padella con 4 cucchiai di olio, aggiungi metà delle nocciole tritate e le erbette e lasciale insaporire per 2-3 minuti. Versa il brodo caldo, porta a ebollizione, spegni e frulla il tutto.
Sforma i tortini nei piatti, cospargili con le nocciole rimaste spezzettate e accompagnali con la salsa preparata.

"Le Beluga si chiamano così perché sono lucide e scure come il caviale dello storione più raro e pregiato, il Beluga."

Paolo Riosa



COOK'S NOTES

Di tutti i tipi
Forse non tutti sanno che le lenticchie si dividono in famiglie a seconda del colore: le più comuni sono le marroncine, le verdi, le rosse e le nere. Una volta si usava ammollare quelle secche in acqua per diverse ore prima dell'uso, mentre oggi in commercio esistono tipi molto piccoli che non richiedono questo passaggio: controlla sempre in etichetta. Così si riducono i tempi di preparazione e non si perde la vitamina B, che si scioglie facilmente in acqua. Una volta acquistate, conservale in un luogo fresco, ben chiuse e al buio, così non rischiano di germogliare (durano fino a un anno).

SONO IMMANCABILI A CAPODANNO, PERCHÉ SI DICE CHE PORTINO SOLDI





COOK'S NOTES

Non solo proteine
Quando si pensa alle lenticchie si pensa subito alle proteine. È vero, questo legume è ricco di proteine, ma anche di carboidrati, dati dagli amidi, e di fibre. I grassi invece sono quasi del tutto assenti.

CALCOLA CHE UNA PORZIONE DI LENTICCHIE È DI CIRCA 50 GRAMMI

Come braccio di ferro
Questi legumi sono ricchi di minerali come ferro e potassio. Se sono abbinati ad altri ingredienti con le stesse caratteristiche, come ad esempio il cavolo nero, diventano imbattibili. L'aggiunta della curcuma, con il suo effetto antiossidante, rende i piatti a base di lenticchie un vero toccasana.

Cipolle ripiene alla curcuma

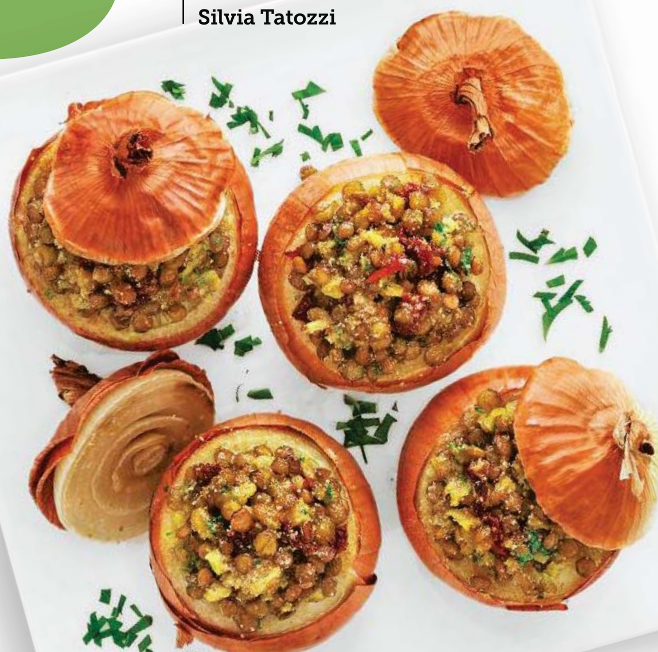
Per 4 persone
250 g di lenticchie verdi - 4 grosse cipolle - 8 pomodorini semisecchi - 1/2 cucchiaino di curcuma in polvere - 1 pizzico di coriandolo macinato - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 dl di brodo vegetale - 40 g di pangrattato - olio extravergine di oliva - sale

Metti a mollo le lenticchie in acqua fredda per 12 ore. Scolale, sciacquale cuocile per 2 ore con 2,5 litri di acqua fredda.
Spella le cipolle e cuocile in acqua salata in per 30 minuti o fino a quando sono morbide. Scolale e falle raffreddare. Taglia via la calotta superiore, tienila da parte, svuota le cipolle lasciando solo i primi 3 strati di foglie in modo da ottenere delle ciotole e trita la parte asportata.
Unisci le lenticchie lessate e insaporisci il tutto per 4-5 minuti con 3 cucchiai di olio, la **curcuma**, il coriandolo, una dozzina di foglie di prezzemolo tritate, una presa di sale e i pomodorini semisecchi a dadini.
Farcisci i gusci di cipolla, trasferiscili con le calotte in una teglia rivestita con carta da forno, versa 3 cucchiai di olio e il brodo e cospargi con il pangrattato. Inforna a 180° per 25 minuti e servi le cipolle con le loro calottine.

"Per mantenere i gusci più compatti farciti, puoi anche non spellare le cipolle: saranno anche molto decorative in tavola."

Silvia Tatozzi

Preparazione 25 min.
Cottura 150 min.





Preparazione 15min.
Cottura 15 min.

"Se vuoi usare la pasta sfoglia al posto della fillo, ricordati di mettere dei fagioli secchi sul fondo della pasta quando la cuoci."

Paolo Riosa

Tartellette di pasta fillo con insalata di mele

Per 4 persone
200 g di lenticchie Beluga - 100 g di pasta fillo - 1 mela Annurca - 1 piccola mela Granny Smith - 1 finocchio - 1 cucchiaino di senape dolce - 1/2 limone - 10 g di finocchietto selvatico - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - sale- pepe

Sciacqua le lenticchie, trasferiscile in una casseruola con acqua fredda, porta a ebollizione, cuoci per 20 minuti, sala, prosegui la cottura per 2-3 minuti e scola.
Incidi nella pasta fillo 12 dischetti di 12 cm di diametro, spennellali di burro fuso, sovrapponili 3 a 3, cospargili con la metà del finocchietto tritato e disponili in 4 stampini da tartelletta di 8 cm di diametro. Cuoci la pasta in forno caldo a 180°per circa 15 minuti.
Elimina intanto il picciolo e il torsolo delle mele, tagliale a piccoli dadini e condiscili con un cucchiaino di succo di limone. Unisci il finocchio mondato e tagliato a dadini come le mele e mescola.
Emulsiona il succo di limone rimasto con sale, pepe la senape, il finocchietto rimasto tritato e 4 cucchiai di olio, condisci l'insalata, suddividila nelle tartellette e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura 135 min.

"Mi piace così tanto questa zuppa che la servo anche in estate bella fredda. La frullo e la allungo poi con lo yogurt. Provala anche tu."

Patrizia Zanette



Zuppa con paprika affumicata e yogurt

Per 4 persone
250 g di lenticchie verdi - 400 g di pomodori pelati - 1 carota - 1 cipolla rossa - 1 costa di sedano verde - 2 cucchiaini di paprika affumicata - 150 g di yogurt greco - 2 rametti di timo - olio extravergine di oliva - sale

Metti a mollo le lenticchie in acqua fredda per 12 ore. Scolale, sciacquale e trasferiscile in una pentola con 2,5 litri di acqua fredda. Porta a ebollizione leggera e cuocile per 1 ora.
Raschia la carota, spella la cipolla, pulisci il sedano e taglia le verdure a dadini. Lasciali soffriggere in un pentolino con 4 cucchiai di olio, aggiungi i pomodori pelati spezzettati, la paprika affumicata, regola di sale e cuoci la salsa per 15 minuti.
Uniscila alle lenticchie in cottura, regola di sale e prosegui la cottura per un'altra ora aggiungendo se necessario altra acqua bollente. Suddividi la zuppa nelle ciotole, disponi al centro un cucchiaio di yogurt, cospargilo con le foglioline di timo e unisci un filo di olio prima di servire.



Preparazione 25 min.

Cottura 35 min.

"Puoi preparare le polpette in anticipo e surgelarle su un vassoio. Tuffale poi direttamente in olio caldo e friggile."

Silvia Bombelli

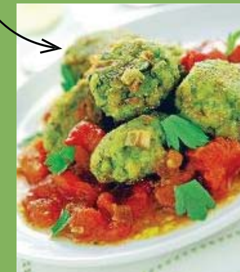
Polpettine di cavolo nero con salsa piccante

Per 4 persone
200 g di lenticchie rosse decorticate - 400 g di pomodori pelati - 200 g di cavolo nero - 1 uovo - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 scalogno - 100 g di pangrattato - 1 piccolo peperoncino piccante - 1 foglia di alloro - olio extravergine di oliva - sale

Sciacqua le lenticchie, trasferiscile in una casseruola, unisci il doppio del loro volume di acqua fredda e l'alloro, porta a ebollizione e cuocile per 15 minuti o fino a che tutto il liquido sarà stato assorbito. Elimina l'alloro e lasciale raffreddare.
Spella lo scalogno, tritalo e lascialo stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai di olio, fino a che diventa trasparente. Scolane metà dal fondo di cottura e uniscilo alle lenticchie. Aggiungi a quello rimasto i pelati spezzettati, una presa di sale e il peperoncino mondato e tagliato a fettine e cuoci la salsa per 15 minuti. Frullala e tienila in caldo.
Pulisci il cavolo nero, cuoci le foglie per 5 minuti in acqua salata in ebollizione, scolalo, lascialo raffreddare, strizzalo e tritalo. Impasta le lenticchie con l'uovo, il parmigiano, il cavolo nero, una presa di sale e 1 cucchiaio di pangrattato , poi forma tante polpettine grandi come una noce. Passale nel pangrattato rimasto e lasciale riposare 15 minuti.
Scalda 5-6 cucchiai di olio in una padella antiaderente e, quando è ben caldo, unisci le polpettine. Cuocile per 5-6 minuti girandole su tutti i lati, scolale su carta per fritti e servile accompagnate con la salsa di pomodoro.

VARIANTE SPEZIATA

Polpette al curry
Cuoci 125 g lenticchie rosse decorticate in acqua bollente per 20 minuti. Rosola 4 cm di zenzero grattugiato con 3 cucchiai di olio, 1/4 di cipolla rossa tritato, 100 g di spinacini e 1 cuore di scarola. Trita tutto con le lenticchie, 1 uovo e 40 g di grana grattugiato e forma tante polpettine. Rosola 1/2 cipolla rossa tritata con 4 cucchiai d'olio e 1 di curry. Cuoci le polpettine a fuoco vivo 2-3 minuti per lato, unisci 3 pelati schiacciati e cuoci per altri 15 minuti.



DI **DANIELA FALSITTA**



Rosse o bionde?
Le varietà rosse come Moro Sanguinello e Tarocco sono più ricche di antiossidanti; Valencia, Washington e Ovale sono le "bionde", più dolci e delicate.

Frutto no stress
La vitamina C, di cui sono ricche, aumenta le difese immunitarie, previene i disturbi cardiovascolari e svolge un'azione calmante.

LO SAPEVI CHE...

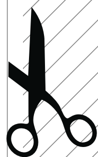
GLI ARANCI PIANTATI IN CITTÀ HANNO IL POTERE DI ASSORBIRE LO SMOG

arance

Il secondo frutto più amato e consumato dagli italiani (11 kg pro capite, contro i 18,5 della mela), fu introdotto in Sicilia al tempo della dominazione araba, intorno all'anno Mille. L'arancia araba, di tipo amaro, venne tuttavia sostituita nel 1400 grazie agli scambi commerciali del Portogallo con l'Estremo Oriente: l'agrume dolce si diffuse quindi dalla Penisola Iberica in tutta Europa, trovando in Sicilia la sapienza, la terra e il clima migliori per raggiungere la massima qualità.

Oggi l'isola mantiene il suo primato di eccellenza coltivando due qualità a marchio protetto: l'Arancia di Ribera Dop, tipica di Agrigento, e l'Arancia Rossa di Sicilia Igp che cresce tra Catania, Enna e Siracusa. Igp è pure l'Arancia Bionda del Gargano, mentre la sponda ovest del Garda è un'altra zona di produzione storica. Oltre che per la provenienza, le arance si distinguono per il colore della polpa, rossa o bionda, e per il periodo di maturazione che va da novembre fino a primavera inoltrata.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



COOK'S NOTES

OLTRE A ESSERE CONSUMATA COME FRUTTO, L'ARANCIA È UN INGREDIENTE CLASSICO PER INSALATE, ARROSTI E DOLCI

86%

È IL CONTENUTO D'ACQUA
mentre 100 g di frutto forniscono 47 calorie

In cucina

1 Spicchi pelati al vivo
Taglia le calotte per tenere il frutto verticale; elimina la buccia con un coltello affilato fino alla polpa viva; infila la lama di un coltellino tra la pellicina e la polpa di ciascuno spicchio e, spingendo verso l'alto, staccalo dalla membrana che lo riveste.

2 Scorzette candite
Taglia a julienne la scorza di 2 arance non trattate. Scottala per 5 minuti in acqua bollente, scolala e ripeti tutto per 3 volte con altra acqua. Infine cuocila con 250 ml d'acqua e 500 g di zucchero per 30 minuti.



Insalata di finocchi, cardi e crescenza

Preparazione **30 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

3 arance - 2 finocchi - 3 coste di cardo tenere - 1/2 sedano rapa - 200 g di crescenza - 1 cucchiaino di miele - 2 limoni - 1 melagrana - 16 gherigli di noce - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le arance al vivo (vedi alla pagina precedente) lavorando sopra una ciotolina per raccogliere tutto il succo. Spremi i limoni e sgrana la melagrana. Lava e tampona le coste di cardo, elimina con un coltellino le parti coriacee e i fili. Tagliale a julienne e immergile in acqua acidulata con un po' di succo di limone perché non scuriscano.
Pulisci i finocchi e tagliali a spicchietti sottili. Sbuccia il sedano rapa, taglialo a fettine sottilissime e dividile ancora in 2-3 parti, poi irrorale con un po' di succo di limone. Versa in un vasetto 1 cucchiaio del succo di arancia raccolto con altrettanto succo di limone, il miele, sale, pepe e 5-6 cucchiai di olio. Metti il coperchio e scuoti, fino a ottenere una salsina ben emulsionata.
Disponi le verdure in un piatto da portata, mescolale, condiscile con la salsina preparata e completa con gli spicchi di arancia, la crescenza a fiocchetti e i gherigli di noce. Decora con i chicchi di melagrana e servi.

Ciambella alle mandorle

Preparazione **40 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **6-8 persone**

100 g di semolino - 100 g di farina 00 - 50 g di farina di mandorle - 1/2 bustina di lievito per dolci - 125 g di burro morbido - 2 uova a temperatura ambiente - 160 g di zucchero - 1,5 dl di latte - 2 cucchiai di marmellata di arancia
Per lo sciroppo: 130 g di zucchero - 1,2 dl di succo di arancia - 3 cucchiai di succo di limone - 1 arancia non trattata - 3 chiodi di garofano - 1 stecca di cannella - mandorle a filetti - confettini d'argento



STEP BY STEP



1 **Monta il burro** con lo zucchero fino a renderlo spumoso; incorpora le uova, uno alla volta, quindi la farina 00 setacciata con il lievito, la farina di mandorle e il semolino, alternandoli al latte e alla marmellata di arance.

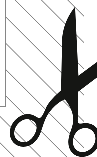


2 **Versa la preparazione** in uno stampo a cerniera a ciambella di 22 cm rivestito con carta da forno. Cuoci a 180° per 50 minuti. Nel frattempo porta a ebollizione il succo di arancia e di limone con le spezie, lo zucchero, 3 cucchiai di acqua e la scorza dell'arancia tagliata a julienne (attenzione ad eliminare tutta la parte bianca). Lascia sobbollire dolcemente per 10 minuti.



3 **Sforma il dolce,** bucherellalo con uno stecchino, versa sopra lo sciroppo preparato e filtrato, poco alla volta, per farlo penetrare. Guarnisci con le scorzette, i filetti di mandorla tostati e i confettini d'argento.

RICETTA DI ALESSANDRA AVALLONE, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL



DI SILVIA TATOZZI

RICICLO CREATIVO

le scopette porta caramelle

Per ogni scopetta crea le frange tagliando un sacchettino in senso verticale a partire dall'imboccatura fino a 2/3 dell'altezza. Riempi un secondo sacchetto con confettini o altri dolci, inseriscilo in quello con le frange e chiudili con un giro di raffia, inserendo il bastoncino di biscotto.

Occorrente

- **sacchettini** di carta da pane
- **bastoncini di biscotto** tipo Mikado
- **forbici** + **raffia**
- **confettini**





FOTO DI THELMA&LOISE

LA VERSIONE EXTRA LARGE
Se vuoi riempire la scopetta con dolciumi più "ingombranti", come il carbone, puoi utilizzare un sacchetto per il pane e, al posto del bastoncino di biscotto, un rametto.

COOK'S NOTES

Come pulisco La macchina per espresso

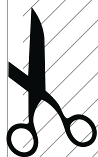
Versa 1 tazza di **aceto** nel serbatoio dell'acqua, aggiungi un pizzico di **sale** e aziona la macchina come se dovessi fare un caffè. Prepara qualche caffè da buttare per eliminare l'odore di aceto.

DOVE BUTTO

Le valve dei molluschi

Composte da carbonato di calcio, non sono biodegradabili e vanno nell'indifferenziata, ma prima verifica se il tuo comune è dotato di un sistema di smaltimento che consente di gettarle nell'umido.





il trucco

Forbici affilate

Le tue forbici da cucina non tagliano più come una volta? Acquista dal ferramenta un foglio di carta vetrata e riducila in piccoli pezzetti usando le forbici: le lame torneranno taglienti.



beauty

Burrocacao fatto in casa

Sciogli a bagnomaria 3 g di **cera d'api**. Incorpora 5 g di **burro di karitè**, 1/2 cucchiaino di **miele** e 2 cucchiai di **olio di oliva**. Togli dal fuoco, aggiungi qualche goccia di **olio essenziale** e trasferisci il composto in un barattolino con il coperchio. Tieni il burrocacao in frigo 24 ore prima di usarlo.



Gessetti profumati per armadi e cassetti

Versa in una ciotola **acqua** e **gesso** nella stessa misura (ad esempio 5 cucchiai di gesso e 5 di acqua) e mescola. Aggiungi 15 gocce del tuo **olio essenziale** preferito e mescola (se vuoi colorarli aggiungi all'acqua 1 bicchierino di colorante per alimenti). Trasferisci il mix in uno stampo in silicone 8puoi usare quello per i cioccolatini). Dopo 30 minuti estrai i gessetti e lasciali asciugare per un paio di giorni.





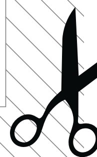
Applica la colla con i glitter non a ridosso dell'imboccatura del bicchiere e del gambo: i residui della polvere dorata potrebbero rimanere sulle mani o finire in bocca.

FOTO DI THELMA&LOUISE

home décor

Calici usa e getta vestiti a festa

Spennella con la **colla liquida** dei calici in plastica, spolverizzali con i **glitter** e fai asciugare. Disegna su un **cartoncino** una stella a 5 punte grande almeno quanto la base dei calici; ritaglialo e usalo come modello per ricavare altre stelle con il cartoncino (se vuoi, puoi prevederne 2 per calice). Disegna al centro di ogni stella un piccolo cerchio del diametro del gambo dei calici. Pratica poi un taglio, partendo da una delle punte interne fino a raggiungere il cerchio (ti servirà per infilare le stelle sul gambo dei calici). Scrivi il nome dell'ospite su ciascuna stella e sistemala sul gambo di ogni calice.



È facile, è FABO!

ETICHETTA · DECORA · RIPARA

Ricette







MADE IN ITALY







Soluzioni utili per la casa, indispensabili in cucina

Finalmente le soluzioni adesive indispensabili nella tua quotidianità, facili da usare, per risolvere piccoli problemi in casa e tenere in ordine la cucina. Esclusivo **formato convenienza**, un unico box, **3 differenti soluzioni adesive**.

FABO Tag: le innovative etichette adesive scrivibili, più resistenti della carta, si rimuovono facilmente. Ideali su vetro, plastica, alluminio.
FABO Fantasy: nastro decorativo adesivo. Decora scatole e pacchetti regalo, personalizza gli accessori scolastici e rende unico tutto ciò che vuoi.
FABO Strap: nastro multiuso adesivo con bordi incisi per strappare facilmente con le mani. Avvolge, chiude, ripara.

Scopri tutti gli utilizzi su fabosolutions.com

FABO®

IDEE E SOLUZIONI ADESIVE

NOVITÀ
DALLE AZIENDE



BORSARI

NUOVA LINEA I CON E I SENZA

Un gioco di parole che unisce qualità, sostenibilità e innovazione: la nuova linea di lievitati da ricorrenza "I CON E I SENZA" del marchio Borsari è nata per assecondare le più attuali preferenze dei consumatori. Si tratta, infatti, di una famiglia di specialità dolciarie con farine integrali, una senza zuccheri raffinati o ancora con ingredienti rigorosamente bio: dal Pandoro con farina integrale e mirtilli semi canditi da fresco, al Panettone con sciroppo d'acero naturale con zucchero grezzo di barbabietola italiano e senza zuccheri raffinati sino al già apprezzato Panettone Biologico Classico.



TENUTA RAPITALÁ

GRAN CRU CHARDONNAY TERRE SICILIANE IGT

Lo Chardonnay Grand Cru di Tenuta Rapitalà esprime nobiltà e gusto e rivela le sue radici nel suolo siciliano. Dal colore oro chiaro, è un vino morbido con evidenti richiami di aromi mediterranei, struttura ampia e appagante con finale lungo e persistente. Ottimo se abbinato a carni bianche, crostacei, pesce affumicato, foie gras e formaggi erborinati o stagionati.



ZAINI

ZAINI CELEBRA I 90 ANNI DI TOPOLINO

Per festeggiare i 90 anni del topolino più amato del mondo Zaini ha creato una lattina celebrativa, contenente deliziosi dragée, decorata con disegni originali del 1928, l'anno in cui Topolino fece il suo esordio sul grande schermo con Steamboat Willie.



FEUDO LUPARELLO

MOSCATO PASSITO DI NOTO D.O.P.

L'intensa aromaticità e il gusto dolce sopraffino del Moscato coinvolgono i sensi e racchiudono in sé tutto il calore e la tipicità della terra siciliana. Fragrante, intenso e complesso, il Moscato Passito di Noto D.O.P. della cantina Feudo Luparello esplode in sentori di frutta matura mielati riconducibili alle uve di partenza. Ottimo con il dessert, è perfetto da abbinare al panettone, al pandoro e a tutti i dolci della tradizione natalizia.



EUROFOOD

NÁTTÚRA NUOVI DOLCI FREE

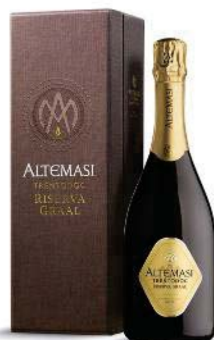
I nuovi tre dolci di Náttúra, realizzati interamente in Italia, sono preparati con ingredienti naturali, biologici e senza prodotti di origine animale. Per tutte le sue ricette di Natale, Náttúra sottopone l'impasto a una lenta lievitazione naturale, con lievito madre, secondo la lavorazione tipica delle produzioni artigianali. Biologici e vegani, realizzati senza latte aggiunto, uova e olio di palma, le tre referenze di Dolce Natale sono pensate per dare la possibilità a tutti di festeggiare nel rispetto delle personali scelte e necessità alimentari. I tre dolci sono: Dolce Natale Náttúra Integrale, Dolce Natale Náttúra con uvetta e Dolce Natale Náttúra con Gocce di Cioccolato.



FERRERO

CALZE DELLA BEFANA

Per un pensiero speciale ed elegante dedicato agli adulti che aspettano la befana, arrivano le calze delle Specialità Ferrero. Sono disponibili in quattro grafiche e messaggi personalizzati, in edizione limitata nei migliori punti vendita come servizio cortesia, tutte da comporre secondo le proprie necessità: all'interno della calza sarà infatti possibile inserire la quantità desiderata di Ferrero Rocher, Mon Chéri, Raffaello o Pocket Coffee, a seconda delle proprie preferenze di gusto.



CAVIT

ALTEMASI RISERVA GRAAL

Altemasi è una firma prestigiosa del Trentodoc, lo spumante Metodo Classico trentino. La bollicina di montagna dai "masi più alti", prodotta con uve Chardonnay e Pinot Nero e che fa del lento scorrere del tempo il suo tratto stilistico. Una linea di spumanti dotati di grande struttura e ricchezza, estremamente equilibrati ed eleganti di cui Altemasi Graal è la punta di diamante. Spuma bianca e perlage fine e continuo, questo spumante è caratterizzato da un colore giallo paglierino con sfumature verdoline, un profumo fine ed intenso con note di mela e agrumi, accompagnate da sentori minerali e di frutta candita. Al palato è fresco ed equilibrato. Sublime abbinato a pesce arrosto, carni bianche, formaggi e pasta ripiena.



DECO INDUSTRIE

PANETTONE CON GRANO GIORGIONE

L'esperienza e la maestria di DECO nella preparazione di dolci da ricorrenza unite all'accurata selezione dei migliori ingredienti di origine italiana hanno dato forma ad un Panettone che rappresenta l'eccellenza autentica dei sapori della nostra tradizione. Giorgione è la pregiata varietà di frumento tenero 100% italiano che distingue queste ricette di artigianalità pasticcera superiore. Oltre alla farina abbiamo selezionato ingredienti di prima scelta tutti rigorosamente italiani: il burro ed il latte, le uova fresche, lo zucchero e le scorze di arancia candita così come il lievito madre.

LA NOSTRA ESPERTA
Monica
GASTRONOMA, RISTORATRICE E MAESTRA DI CUCINA, SVELA TUTTI I SUOI SEGRETI





PANCARRÉ tostato

Perché restino croccanti le fette devono perdere l'umidità residua dopo la cottura. Ecco come fare, imitando i "castelli di carte"

A CURA DI **MICHELA PRANDONI**



1

Taglia

Disponi 2-3 fette di pancarrè sul tagliere, una sopra l'altra, ed elimina i 4 lati della crosta con un lungo coltello seghettato.



2

Cuoci

Aziona per 2 minuti il tostapane vuoto, per portare le resistenze elettriche in temperatura e quindi tostare velocemente anche le prime fette di pane. Inserisci 2 fette di pancarrè nel tostapane e tostale per 1-2 minuti, in modo che la superficie risulti ben dorata, ma non bruciata.

3

Monta

Sistema le 2 fette di pane tostato in piedi, una appoggiata all'altra sul tagliere, e tosta altre 2 fette. In questo modo l'umidità presente evaporerà in 1 minuto, senza rischiare di rendere molliccio il pancarrè. Se vuoi, metti anche 6-7 fette incrociate, come quando da bambini si faceva il "castello di carte".



4

Completa

Taglia le fette di pancarrè a metà (a triangolo e rettangolo) e farciscile a piacere con pesci affumicati, burro e fettine di salumi in misura, mousse di tonno o prosciutto, creme di formaggi spalmabili.

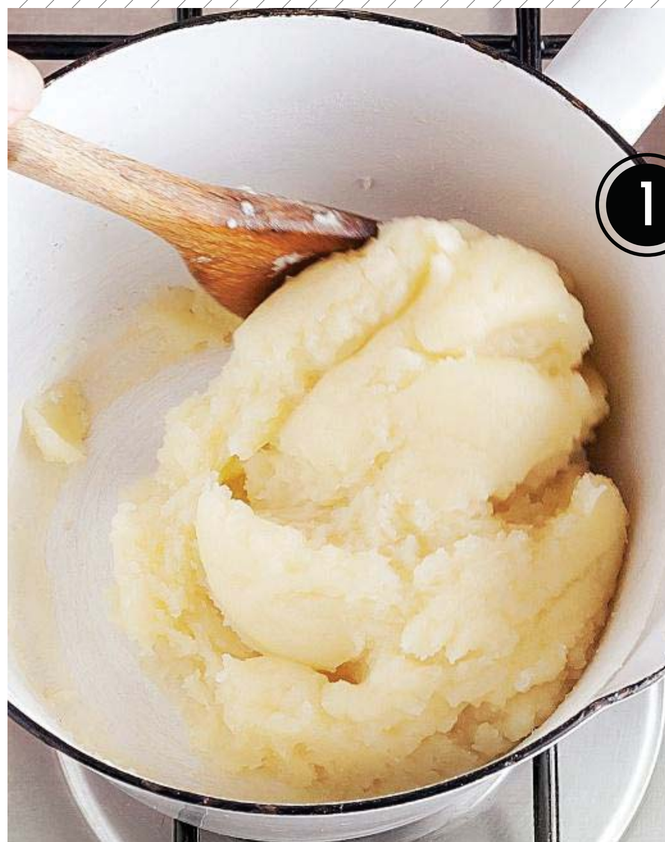
FOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL

saint-honoré SALATA

Il classico della pasticceria francese nato nell'800 qui si trasforma in un'entrée. Semplice, buonissima, trionfale

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**





1 Fai la pasta choux

Porta a ebollizione 1,25 dl di acqua con il burro, lo zucchero e un pizzico di sale. Togli dal fuoco, incorpora la farina e mescola. Cuoci a fuoco basso per 1-2 minuti, mescolando, finché la pasta si staccherà dai bordi del recipiente. Lascia intiepidire e amalgama le uova, uno alla volta, mescolando energicamente.



2 Crea i bignè

Riempi con la pasta una tasca da pasticciere e forma sulla placca foderata con carta da forno 10 ciuffi di circa 2 cm di diametro, distanziandoli bene. Cuocili in forno già caldo a 220° per 10 minuti, abbassa la temperatura a 175° e cuoci per altri 20 minuti. Sforna e lascia raffreddare.

Ingredienti

Per 6 persone
2 rotoli di pasta sfoglia pronta
200 g di parmigiano reggiano
200 g di robiola
80 g di porcini sott'olio
crema al tartufo pronta
200 ml di panna fresca
150 g di prosciutto crudo
150 g di culatello
50 g di granella di pistacchi
paprika , sale e pepe
Per i bigné:
50 g di burro - 2 uova
1/2 cucchiaio di zucchero
75 g di farina - sale



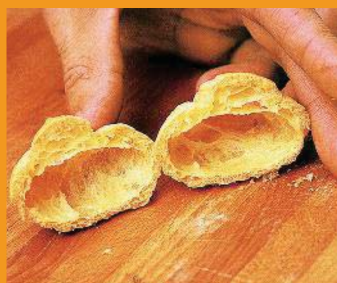
3 Prepara il ripieno

Sgocciola i porcini, tritali e amalgamali alla robiola frullata con 1 cucchiaino di crema al tartufo.

Occhio all'olio

Per evitare che il composto risulti troppo unto, sgocciola i porcini su carta assorbente da cucina e tamponali per eliminare più olio possibile.

Segue



PASTA CHOUX

È il termine tecnico per la pasta dei bignè. Il segreto sta nell'unire la farina alla parte liquida in un sol colpo: in questo modo, non si formeranno grumi e, a contatto con il calore, la farina assorbe acqua e burro radunandosi in una palla sfrigolante. La base così preparata e fatta intiepidire, è poi ammorbidita dalle uova. Alla fine, si ottiene una pasta morbida e densa da trasferire in una tasca per creare forme diverse: i ciuffi diventano bignè, i rotolini éclair... Durante la cottura, all'interno della pasta si formano grosse bolle d'aria, caratteristica distintiva dei bignè.





5 Fai la crema

Intanto, scalda la panna con 150 g di parmigiano reggiano grattugiato; regola di sale e pepe e cuoci per 2-3 minuti, finché la crema velerà il cucchiaio.

Cuoci la pasta sfoglia

Srotola i dischi di pasta sfoglia sulla placca del forno tenendo sul fondo la carta in dotazione e punzecchiali con una forchetta. Cuocili in forno già caldo a 180° per 20 minuti; quindi sfornali e falli raffreddare.

4



Assembla la torta 6

Spalma 1/3 della crema fredda sul primo disco di pasta sfoglia, spolverizza con metà dei pistacchi e copri con 100 g di fettine di prosciutto e 100 g di culatello. Spalma sopra i salumi, un altro terzo di crema, sovrapponi il secondo disco di sfoglia e completa con la crema di parmigiano e con la granella di pistacchi rimasta.



7 Riempi i bignè

Farcisci i bignè con la crema di robiola ai porcini, aiutandoti con la tasca da pasticciere.



VARIANTE DI MARE

Se preferisci, puoi sostituire i salumi con fettine di pesci affumicati (salmone, tonno, pesce spada) e farcire la torta con una crema preparata frullando 6 caprini, un filo di olio, sale, pepe, 150 g di yogurt greco e zenzero grattugiato. Per riempire i bignè, frulla ricotta, tonno sott'olio, capperini, 2-3 acciughe, sale, pepe e succo di limone. Completa la superficie della torta con i bignè e le fette di pesci affumicati arrotolate.

Il segreto

La pasta per i bignè va consumata subito, altrimenti diventa grigiastra e si sbriciola. Si può però congelare facilmente, e in freezer, grazie al suo alto contenuto di grassi, si conserva tranquillamente anche per 12 mesi.



8 Completa e servi

Spolverizza i bignè con la paprika e disponili sulla sommità della torta con le fettine arrotolate dei salumi rimasti, alternando i sapori. Completa con il parmigiano reggiano rimasto a scaglie.

lasagne verdi ALLA BOLOGNESE

Un mitico piatto della tradizione emiliana che è sinonimo di festa. Irrinunciabile per pranzi e cene sia in famiglia sia con gli ospiti più esigenti, porta in tavola il gusto indiscusso dell'autentica cucina italiana

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**





1 Cuoci gli spinaci

Scalda una larga padella antiaderente, aggiungi gli spinaci già puliti, metti il coperchio, sala e cuoci per qualche minuto, finché saranno appassiti. Scola gli spinaci, strizzali con cura, falli ancora asciugare stesi su più strati di carta da cucina e tritali finemente.

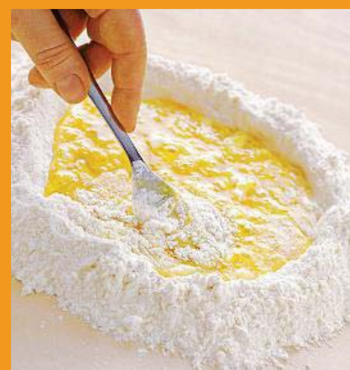


2 Prepara la pasta

Impasta a lungo 400 g di farina 00 con le uova e 2-3 cucchiai del trito di spinaci (la quantità dipende dal colore più o meno intenso che vuoi dare alla pasta). Forma una palla, avvolgila in pellicola e lasciala riposare per almeno 1 ora.

Ingredienti

Per 6 persone
500 g di farina 00
3 uova
250 g di spinaci già puliti
500 g di carne macinata (solo manzo o manzo e maiale)
100 g di salsiccia
10 g di prosciutto crudo
50 g di pancetta
parmigiano reggiano grattugiato
1 litro di latte
1 cipolla bionda
1 carota
1 costa di sedano
1/2 bicchiere di vino rosso
80 g concentrato di pomodoro
2 bicchieri circa di brodo
100 g di burro
olio extravergine di oliva
sale e pepe



I SEGRETI DELLA SFOGLIA

Per fare la pasta a regola d'arte, disponi sulla spianatoia la farina a fontana ovvero con un incavo centrale. Sguscia al centro le uova e, prima di unire gli spinaci, sbatti leggermente le uova con una forchetta: sarà più facile lavorare gli ingredienti. Quindi aggiungi gli spinaci e, con la punta delle dita, amalgama gradualmente la farina alle uova e alla verdura. Incomincia a impastare, lavorando ritmicamente con le mani per almeno 5 minuti o fino a quando avrei ottenuto una pasta morbida e liscia. Forma una palla e avvolgila in pellicola. Infine lasciala riposare a temperatura ambiente per il tempo indicato.



3 Fai il ragù

Trita la cipolla, la carota e il sedano puliti. Scalda 4 cucchiai di olio in una casseruola, unisci la pancetta tritata o macinata con il prosciutto crudo e il trito di verdure e fai soffriggere per circa 5 minuti. Rosola a parte la salsiccia sgranata e la carna macinata con 1 cucchiaio di olio finché la carne sarà asciutta e leggermente croccante.



Segue →

Sfuma con il vino

Unisci al soffritto le carni rosolate, irrora con il vino, fallo evaporare, aggiungi il concentrato di pomodoro sciolto nel brodo, sale e cuoci per circa 2 ore e 30 minuti a fuoco basso.

4





5

Fai la besciamella

Sciogli 50 g di burro in una casseruola, unisci a pioggia la farina rimasta (100 g), mescolando con la frusta e lascia imbiondire. Aggiungi il latte freddo, tutto in una volta, mescolando e cuoci finché la salsa sarà densa. Sala, pepa e incorpora 50 g di parmigiano reggiano e il burro rimasto a pezzetti.

La carne di tradizione

Il vero ragù bolognese si prepara con un taglio del manzo che localmente si chiama "cartella" e che corrisponde alla parte del diaframma: una carne rossa molto saporita, a cui si aggiunge pancetta e in alcune versioni carne di maiale e salsiccia. Più a lungo cuoce, più il ragù risulta denso e saporito; il tempo può variare da 1 a 4 ore a fuoco bassissimo.



CON BRIE E ZUCCHINE

Prepara la pasta come indicato nella ricetta. Intanto, spunta 6 zucchine, affettale con la mandolina in senzo verticale e adagiale in una teglia foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Salale e infornale a 200° per 5 minuti. Tosta 60 g di pinoli in un padellino, senza condimenti. Taglia 280 g di brie a fettine. Fai la besciamella. Stendi la pasta in rettangoli di 1-2 mm di spessore e scottali per pochi istanti in acqua bollente salata, sgocciolali e allargali su fogli di carta da forno. Togli le zucchine dalla teglia, ungila con una noce di burro e vela il fondo con poca besciamella. Assembla le lasagne alternando strati di pasta, besciamella, zucchine, brie, grana padano grattugiato e burro a fiocchetti. Termina con uno strato di zucchine cosparse di pinoli e spolverizzate di grana padano grattugiato. Inforna la teglia a 190° per 25 minuti. Servi le lasagne calde.

Stendila così

Dividi la pasta in panetti e appiattiscine uno alla volta con le mani. Quindi stendilo con il matterello lavorando dal centro verso i lati; di tanto in tanto avvolgi la sfoglia sul matterello e riposizionala sulla spianatoia ruotandola ogni volta un po' fino a ridurla a 1-2 mm di spessore.



6

Prepara le lasagne

Stendi sottile la pasta agli spinaci, poca alla volta, in rettangoli un po' più piccoli della teglia che userai.



7

Scotta i rettangoli

Porta a ebollizione abbondante acqua salata con 2 cucchiai di olio. Immergi poche sfoglie alla volta, sgocciolale dopo 1 minuto, raffreddale in acqua e ghiaccio e stendile su carta da forno, impilandole man mano, senza sovrapporle e intervallandole con rettangoli di carta da forno.



Riempi la teglia e cuoci in forno

8

Imburra una teglia, disponi sul fondo un velo di besciamella, copri con uno strato di pasta, un velo di besciamella, ragù e parmigiano reggiano grattugiato; prosegui gli strati allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti terminando con ragù e formaggio. Copri le lasagne con un rettangolo di carta da forno e cuocile in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti, ricordandoti di togliere la carta da forno 7-8 minuti prima di completare la cottura. Fai riposare le lasagne per almeno 5 minuti per far assestare i sapori. Sono buone anche preparate il giorno prima.

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

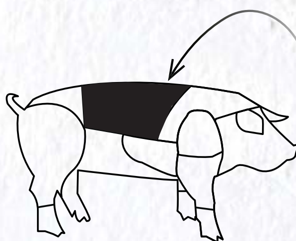
LO SAPEVI CHE...
IL NOME VIENE DAL GRECO ARITOS, IL MIGLIORE

ECONOMICO CON GUSTO
La carne di maiale costa poco anche nei tagli più pregiati come l'arista (6-12 euro al kg): la soluzione ideale per fare un figurone senza spendere troppo.

profumi nascosti
Per insaporire l'arista, si usa scollare la cotenna senza staccarla del tutto, farcirla con un battuto di erbe aromatiche e aglio e quindi richiuderla legandola con spago da cucina.

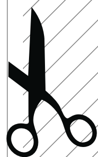
arista

In Toscana l'arista è l'arrosto di maiale. Per estensione, nel linguaggio comune, viene chiamato così anche il taglio con cui lo si prepara, ma il nome anatomico corretto è carré, ovvero il dorso. Se ne ricavano le costolette e, dopo averlo disossato, le lombatine e la lonza, cioè la porzione migliore da fare arrosto (e in scaloppe). La polpa è molto gustosa e magrissima pur trattandosi di carne suina: dal punto di vista gastronomico rappresenta il compromesso perfetto tra sapore e apporto energetico; non a caso l'arista è considerata uno dei tagli pregiati del maiale. Proprio a causa della scarsa percentuale di grasso tra le fibre, è bene non eliminare quello che la avvolge, così che la ammorbidisca in cottura. La compatezza e la forma naturalmente cilindrica consentono di cuocere il pezzo senza legarlo, a meno che non lo si voglia aprire per farcirlo o bardare con pancetta o speck.



il taglio
Va dalla fine del muscolo trapezio (capocollo) all'inizio delle anche (escluso lo scamone).

FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL





RICORDATI SEMPRE DI ROSOLARLA A FIAMMA ALTA: SIGILLANDO LE FIBRE ESTERNE RESTERÀ PIÙ TENERA AL CUORE

250

CALORIE PER ETTO
Un valore energetico basso e tante proteine nobili

Consigli utili

1 Acquisto Falla disossare e rifilare dal macellaio.
2 Conservazione Può stare per 2 giorni in frigo nella sua carta o in freezer fino a 3 mesi in un sacchetto adatto al gelo.
3 Cottura Fondamentale seguire tempi e temperature delle ricette: il rischio è che si asciughi troppo. In generale, puoi cuocerla arrosto in forno a bassa temperatura (170°) per circa 1 ora o sul fornello in umido per circa 40 minuti.



Arrosto al sidro con mele annurca

Preparazione **25 minuti + il riposo**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

800 g di arista di maiale disossata - 600 g di mele annurca - 40 g di lardo - 1 spicchio di aglio - 1 foglia di alloro - 2-3 rametti di timo - 1 rametto di mirto - 1 chiodo di garofano - 1/2 cipolla - 1 bicchiere di sidro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara un trito con il lardo, lo spicchio d'aglio spellato, la foglia d'alloro e i rametti di timo lavati e asciugati, il chiodo di garofano pestato e la cipolla spellata.
Incidi la superficie dell'arista e strofinala con il trito. Sistemala in una pirofila, bagnala con 1 bicchiere di sidro e falla riposare per 1 ora. Quindi sgocciolala e rosolala in una casseruola con un filo d'olio. Insaporiscila con sale e pepe e continua la cottura in forno a 170°, bagnando ogni tanto con il fondo di cottura.
Intanto lave le mele, asciugale, tagliale in 4 parti e privale del picciolo, poi riducile a spicchietti. Dopo 30 minuti di cottura della carne, unisci nel tegame gli spicchi di mela e il rametto di mirto; prosegui la cottura per altri 30 minuti. Servi l'arista a fette sottili con gli spicchi di mela.

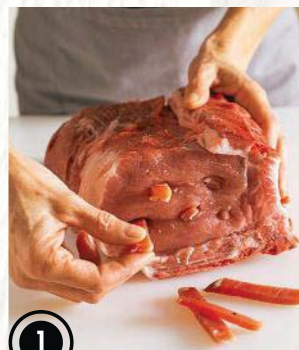
Steccata al latte con carote arrosto



Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di arista di maiale - 1 litro di latte - 400 g di carote - 300 g di carote viola - 50 g di speck in un solo pezzo - 1/2 bicchierino di Cognac - 1 foglia di alloro - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine di oliva - 30 g di burro - sale - pepe

STEP BY STEP



1 Taglia lo speck a bastoncini, crea tanti tagli nello spessore dell'arista e inserisci in ognuno un bastoncino di speck. Insaporisci la carne con una presa di sale e una macinata di pepe e lasciala rosolare in una casseruola con il burro e 3 cucchiai di olio, girandola su tutti i lati.

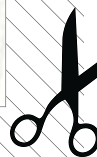


2 Versa il Cognac e fallo evaporare, unisci l'alloro e il rosmarino legati con lo spago da cucina e versa il latte portato al limite dell'ebollizione. Unisci una presa di sale e cuoci la carne parzialmente coperta, su fiamma bassa, per 40 minuti. Intanto raschia le carote e tagliale in 4 nel senso della lunghezza.



3 Scotta le carote separatamente in 2 casseruole con acqua salata in ebollizione per 5-6 minuti. Scolale, mettile in una teglia rivestita con carta da forno, condiscile con 4 cucchiai di olio e una presa di sale e infornale a 200° per 20-25 minuti. Scola la carne dal fondo di cottura, elimina il mazzetto aromatico e frulla con un mixer a immersione. Servi la carne a fette con la salsa e le carote arrosto.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL



L'Eleganza nel dettaglio





CasaFacile, il magazine che arreda con te, è tutto nuovo.

Se anche per te l'eleganza è nel dettaglio, pubblica su Instagram la foto che rappresenta il **#DettaglioPerfetto** di casa tua ed entra a far parte della nostra community.

#DettaglioPerfetto #CasaFacileStyle

GRUPPO MONDADORI

dal mare in **pescheria**

DI **DANIELA FALSITTA**

LO SAPEVI CHE...
HA FORTI DENTI CON CUI RIESCE AD ARRAMPICARSI SULLE RETI



Saperlo scegliere
Al momento dell'acquisto controlla che gli occhi non siano infossati, le branchie abbiano un colore vivace e le squame aderiscano bene.

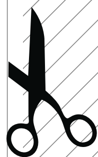
OTTIMO PER LA SALUTE
Ricco di proteine nobili (16,5%) e di Omega 3, se cotto a vapore o al sale mantiene intatto il suo valore nutritivo.

branzino selvaggio

Chiamato anche spigola, il branzino è uno dei pesci più utilizzati nella cucina di tutti i giorni, ma diventa molto pregiato, perfetto per i momenti speciali quando è selvaggio, cioè pescato in mare aperto, con carni sode, magre e grandi lische facili da togliere. In natura può raggiungere le dimensioni considerevoli di oltre un metro di lunghezza e 15 kg di peso, anche se normalmente lo si trova in commercio con una pezzatura più ridotta ma sufficiente a costituire un'intera portata (da 1,5 kg a 3 kg).

Questa caratteristica lo rende immediatamente distinguibile dagli esemplari di allevamento in vasca o in mare, che normalmente pesano meno di 400 grammi e si comprano al supermercato. È soprattutto il sapore però a fare la differenza: il branzino selvaggio ha meno grasso e più muscoli perché cresce lentamente ed è abituato a muoversi molto di più, perciò ha carni particolarmente gustose e per nulla stoppose. Il migliore, inoltre, assicurano gli esperti, si trova proprio nei mesi invernali.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



COOK'S NOTES

PERFETTO AL FORNO, È OTTIMO ANCHE LESSATO, IN PADELLA O ALLA BRACE, SERVITO CON PATATE AL CARTOCCIO E MAIONESE

78%
IL CONTENUTO D'ACQUA
mentre l'apporto energetico per 100 g è di 80 calorie

In cucina

1 Senza pelle, senza danni
La ricetta ti richiede di eliminare la pelle? Per non rovinare la polpa, immergi il branzino in una grande pescera piena d'acqua in ebollizione. Tienilo 2 minuti, quindi scolalo e spellalo con un coltellino.

2 Rendi il servizio più semplice
Prima di procedere con la cottura, taglia le pinne sul dorso, sui fianchi e sul ventre usando le forbici da cucina: una volta cotto, sarà più facile pulirlo.



Al forno in treccia di pane

Preparazione **00 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 branzino selvaggio già pulito - 10 fette grandi di pancarré per tramezzini - 3 rametti di timo - 1 ciuffo di salvia - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 1 arancia non trattata - 60 g di burro - sale - pepe

Lava la salvia, il timo e il rosmarino e asciugali. Lava anche il branzino, tamponalo con la carta da cucina e inserisci nella cavità ventrale le erbe aromatiche preparate, lo spicchio di aglio spellato e 2-3 pezzi di scorza d'arancia. Grattugia la scorza rimanente. **Taglia le fette di pancarré** a strisce larghe 2 cm nel senso della lunghezza e intrecciale sul piano di lavoro in modo da ottenere una grande griglia rettangolare; sistema il branzino al centro, tenendo fuori testa e coda e chiudi la griglia sul pesce. Rifila il pane dove necessario e spennellalo con il burro fuso insieme alla scorza d'arancia grattugiata. **Trasferisci il branzino** su una placca rivestita con carta da forno, insaporiscilo con sale e pepe, cuocilo per 20 minuti in forno a 180° e poi passalo sotto il grill per qualche istante per far dorare la superficie. Servi.



Al cartoccio con finocchi e patate viola

Preparazione **00 minuti**
Cottura **40 minuti** Dosi per **4 persone**

1 branzino selvaggio pulito e squamato - 4 finocchi - 300 g di patate viola - 1 limone non trattato - 1 piccolo peperoncino rosso piccante - 80 g di olive taggiasche - 5 cl di Vermouth dry - 4 spicchi d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

STEP BY STEP



1 **Lava e sbuccia le patate,** lavale nuovamente, tagliale a rondelle di 0,5 cm e scottale in acqua per 5 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Scolale e condiscile con sale e un cucchiaio di olio. Monda i finocchi e tagliali a spicchietti, mescolali con le patate e disponili al centro di un foglio di carta da forno sufficientemente grande per contenere il pesce e unisci il peperoncino tagliato a rondelle.

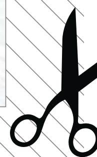


2 **Sciacqua il branzino** sotto l'acqua corrente ed elimina le branchie. Asciugalo con la carta da cucina e crea 3 incisioni parallele con un coltello affilato da entrambi i lati del pesce. Taglia un foglio di carta da forno che possa contenere il pesce, e disponilo sul piano di lavoro. Insaporisci internamente il branzino con una presa di sale, taglia il limone a metà nel senso della lunghezza e poi a spicchi e infilali nella cavità ventrale.



3 **Sistema il branzino** sulle verdure preparate, bagnalo con il Vermouth, condisci pesce e verdure con 5-6 cucchiai di olio, aggiungi le olive e gli spicchi d'aglio spellati e chiudi il cartoccio. Trasferiscilo su una teglia da forno e cuocilo in forno preriscaldato a 200°per circa 35 minuti. Apri il cartoccio, elimina, l'aglio e servi.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL



pentola a pressione

DI **MONICA PILOTTO** E **SILVIA TATOZZI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

1 Cottura sana, in metà tempo

Grazie allo speciale coperchio a chiusura ermetica il vapore trattenuto all'interno della pentola fa aumentare la temperatura a 120°, dimezzando i tempi di cottura degli alimenti e conservandone tutti i principi nutritivi.

2 Istruzioni per l'uso

La pentola a pressione è ideale per la cottura al vapore, ma anche per cucinare lessi, brasati, arrosti, o risotti. In genere si aggiunge una modesta quantità d'acqua, sufficiente a coprire i cibi.
Nel caso di zuppe o minestre, non superare mai il livello massimo della quantità di acqua (o brodo) indicata dalla tacca all'interno del recipiente. Fino a quando la valvola di sfogo è chiusa, la cottura continua: togli la pentola dal fuoco un paio di minuti prima per evitare che il cibo "scuocia".

CON FONDO ANTIADERENTE

Fa parte della linea Ultima la pentola a pressione in acciaio inox con fondo sandwich a triplo strato e rivestimento antiaderente. Il regolatore di pressione Ideal Cook permette di adattare la cottura in base all'alimento mentre il pratico sistema di chiusura con una sola mano risulta molto comodo quando stai cucinando (Tescoma, pentola a pressione Ultima, 4 litri di capacità, **€169**; cestello per la cottura vapore della linea Presto, **da €11,90**).



Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Risotto con la zucca

Per 4 persone
250 g di polpa di zucca a cubetti - 300 g di riso Carnaroli o Vialone nano - 1 scalogno - 1/2 bicchiere di vino bianco - 30 g di grana padano grattugiato - brodo vegetale - 20 g di burro - sale - pepe

Sciogli il burro nella pentola a pressione, aggiungi lo scalogno spellato e tagliato finemente e rosolala su fiamma media per mezzo minuto. Aggiungi i cubetti di zucca e il riso e mescola per 1 minuto. Versa il vino e lascialo evaporare.
Versa il brodo bollente necessario a coprire il riso e la zuccadi 1,5 cm, poi mescola con un cucchiaio di legno, per evitare che i chicchi di riso restino attaccati alle pareti della pentola. Chiudi ermeticamente il coperchio e alza la fiamma, fino a che la pentola inizia a sibilare. Abbassa il fuoco e lascia cuocere per 6 minuti. Spegni e alza la valvola per far uscire tutto il vapore dalla pentola. Scopri la pentola e, se necessario, ammorbidisci il risotto con un mestolino di brodo caldo.
Unisci il grana grattugiato, mescola per amalgamare e lascia riposare per 1 minuto il risotto prima di servirlo. Completa con una macinata di pepe e, se ti piace, scaglie di grana.

Tradizione e modernità



TECNOLOGICA

Una pentola a pressione con un'anima tecnologica: la valvola di servizio sul coperchio è molto più che uno sfiato del vapore in eccesso: consente di impostare la temperatura e la modalità di cottura desiderate, ed è dotata di un led colorato che indica lo stato della temperatura interna (Vitavit Edition Digital, Fissler, 4,5 litri, **€ 379**).



CLASSICA

I manici in acciaio inox e bakelite assicurano una presa in tutta sicurezza per questa pentola dal design classico. L'indicatore di pressione sul coperchio si solleva quando la pentola raggiunge il giusto livello di pressione, facendo sì che il manico si chiuda evitando pericolose aperture accidentali (Stilosa, Tognana Porcellane, **€ 73,50**).



ELETTRICA

Offre ben 4 modalità di cottura, compresa quella a pressione, questa pentola elettrica dotata di display digitale per impostare il tempo di cottura, la pressione e la temperatura. La pentola interna antiaderente, da 5,6 litri, è removibile (Express Cooker, Crock-Pot, **€139,90**).



APRI E CHIUDI

Il manico lungo facilita l'apertura e la chiusura automatica di questa pentola a pressione con sistema di sicurezza a 5 fasi brevettato e regolatore di cottura a 2 livelli. È corredata di cestello in acciaio per la cottura a vapore con manico e treppiede (Secure 5 Neo,Tefal, 8 litri, in vendita su eBay, a circa **€ 86**).



IN TUTTA SICUREZZA

Si distingue per la nuova valvola a due pressioni che permette di conservare il 35% in più delle vitamine dei vegetali rispetto alla cottura tradizionale. Il sistema Leverblock evita, invece, le aperture accidentali fino a quando tutto il vapore non è stato scaricato dalla pentola (Domina® Vitamin, Lagostina, 5 litri, **€159,90**).

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominelli
mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Anna Pacchi, Eleni Pisano, Michela Prandoni, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi, Alexandra Olenina, Elena Tettamanzi

FOTO
Luca Colombo/Studio XL, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Michele Tabozzi (ritratti), Thelma&Louise, Mondadori Portfolio

STYLIST
Alice Barsotti, Laura Cereda, Stefania Frediani

"Preparato con la robiola, le noci e la melagrana, è un risotto confortevole e chic allo stesso tempo. Un vero jolly per le occasioni importanti"

"Golosissimi e leggeri, questi tortini di lenticchie nere e ricotta di pecora sono un'autentica chicca gourmand"

"Polpettine di maiale (con un po' di salame nascosto nell'impasto) e un carpaccio di mela al sesamo che pulisce il palato. Equilibrato e molto sfizioso"

"Frolla morbidissima, crema al mandarino irresistibile e meringa a coprire. Non è una torta, è un'attentato alla gola!"

"Vedevo lo stinco come un cibo rustico, ma mi ricredo: in questa ricetta è decisamente elegante (e gustoso come sempre)"

GRUPPO MONDADORI

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

NEL PROSSIMO NUMERO
IN EDICOLA IL 17 GENNAIO

28 idee
MONOGRAFIA DEL CAVOLO
Paste, risotti, strudel, torte salate e frittelle interpretati da cavoli, verze e broccoli di tutti i colori. Una dedica all'orto invernale

Cena a due
Dai finti sushi di salumi alle lasagnette con i crostacei, dal roastbeef fatto con il filetto al tiramisù al limone: tante idee originali da spendere a San Valentino (e non solo)

Sfida cremosa
ALL'ULTIMO FORMAGGIO
Aurora, Giovanni e Manuel, i nostri inventivi capigruppo, si confrontano su un tema che vi darà grandissime soddisfazioni...

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press-Di Abbonamenti S.p.A. - C/O CMP Brescia - via Dalmazia, 13 - 25126 BS. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Gioca con noi!

Usa i tre ingredienti che trovi qui per preparare una ricetta, aggiungine altri per completarla e inviaci la tua creazione. La più bella sarà pubblicata sul prossimo numero



Radicchio

Con il suo sapore leggermente amarognolo ma delicato, questa verdura invernale può interpretare tanti piatti raffinati e gustosi: alla griglia, in saor, nel risotto o come farcia.



Tomini

Per via della loro pasta morbida possono essere proposti in mille modi diversi, anche in abbinamento con le note dolci. Prova a stupirci!

Scalogno

Protagonista della cucina francese, è apprezzato per il gusto più deciso della cipolla, ma più delicato rispetto all'aglio. Un vero jolly in cucina...



Come partecipare

Quando hai preparato la tua ricetta, utilizzando tassativamente gli ingredienti indicati qui sopra, fotografala e scrivi un breve testo, dove racconti quali altri ingredienti occorrono e come cucinarla, un passaggio per volta. Poi inquadra questa pagina con l'**app della Realtà Aumentata** (info a pag. 7) o vai su **www.giallozafferano.it** nello spazio dedicato alla rivista, carica la foto e la ricetta e scrivi due parole su di te. Per esempio puoi raccontarci chi sei e da quale idea nasce il tuo piatto. La ricetta deve arrivare entro il **3 gennaio**. Perché così presto? C'è un motivo: noi della redazione guardiamo tutte le ricette, selezioniamo la più appetitosa, la più bella o la più curiosa e la pubblichiamo sul prossimo numero della rivista.



LA VINCITRICE



Si chiama **Jasmine** la vincitrice del contest del mese scorso con i suoi squisiti filetti di salmone al forno su letto di patate e salsa al vino bianco. Buongustaia e cuoca amatoriale, ha iniziato a cucinare per necessità non appena è andata a vivere da sola. La sua passione per la cucina, e per i dolci in particolare, ha ispirato la creazione del suo blog **A Tutta Gola**. "Cucinare mi rilassa molto", ci racconta, "e amo condividere con gli altri tutto ciò che combino ai fornelli! Perché, per me, ogni occasione è buona per pasticciare e... gustare!"



Filetti di salmone su letto di patate e salsa al vino bianco

Per 2 persone
300 g di filetti di salmone - 4 patate di media grandezza - 1 grossa cipolla - 200 ml di vino bianco - 1 mazzetto di aneto fresco o 1 cucchiaino di quello essiccato - 1 cucchiaino di farina - olio extravergine di oliva - sale

Tasta i filetti di salmone con le dita. Se individui qualche lisca, toglila aiutandoti con le pinzette. Lava i filetti sotto acqua fredda corrente e asciugali tamponandoli con carta da cucina. Spella la cipolla e tritala. Rivesti una teglia con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata e unta con un filo d'olio.
Sbuccia le patate, lavale, asciugale e tagliale a rondelle. Trasferiscile nella teglia insieme ai filetti di salmone. Cospargi il pesce e le patate con la cipolla tritata e irrora con metà del vino bianco. Cuoci nel forno già caldo a 200° per 25 minuti. Togli i filetti e tienili da parte e prosegui la cottura delle patate per altri 10 minuti.
Versa il vino bianco rimasto nel recipiente del mixer, unisci la farina, l'aneto (fresco o essiccato), un pizzico di sale e frulla fino a ottenere una salsa omogenea; trasferiscila in un pentolino sul fuoco e cuocila per un paio di minuti, mescolando in continuazione con una frusta. Trasferisci le patate su un piatto da portata, disponici sopra i filetti di salmone, irrora con la salsa al vino calda preparata e servi subito.

Zafferano
con creme caramel



...oppure con riso, pasta, pesce, carne,
uova, verdura, salse e frutta.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su **WWW.3CUOCHI.IT**

ZAFFERANO 3 CUOCHI
CONDISCILO COME TI PARE



RUFFINO
RUFFINO
DAL 1877
RISERVA DUCALE
Oro
CHIANTI CLASSICO
Denominazione di Origine Controllata e Garantita
GRAN SELEZIONE
2014